

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 12 «Дельфинчик»
(МДОУ «Детский сад № 12»)

«ПРИНЯТО»

на заседании педагогического совета
Протокол № 4 от 30.05.2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом № 21/1 - од от 31.05.2023г.

«ОДОБРЕНО»

на заседании Совета родителей
Протокол № 2 от 30.05.2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
обучению плаванию «Дельфинчик»
физкультурно-спортивной направленности
для детей 3-7 лет
(срок реализации 4 года)**

Петрозаводск,
2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Паспорт дополнительной образовательной программы
- 1.2. Введение
- 1.3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию
- 1.4. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста
- 2.3. Разделы программы
- 2.4. Тематический план
- 2.5. Материально – техническое оснащение

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

- 3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе
- 3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников
- 3.3. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

- Календарный учебный график
- Учебный план

1. РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Дельфинчик» физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет
Заказчик программы	муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 12 «Дельфинчик»
Целевая группа	обучающиеся 3-7 лет МДОУ «Детский сад № 12»
Нормативно - правовая основа	- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
Цель программы	1. Обучение плаванию. 2. Содействие оздоровлению и закаливанию детей. 3. Обеспечение всесторонней физической подготовки.
Задачи программы	1. Формирование гигиенических навыков: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться. 2. Развитие двигательных умений и навыков: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках. 3. Обучение правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора. 4. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости.
Направление	Физкультурно-спортивное
Вид деятельности	Плавание
Срок реализации	4 года

1.1. Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, **активного** долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Вороновой Е.К.«Программа Обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне – размером 6м на 3м, глубиной до 70см, расположенных в здании МДОУ «Дельфинчик» №12

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Занятия проводятся один раз в неделю. 30 занятий в год.

Длительность занятий и условия проведения занятий по плаванию в разных возрастных группах в течении года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	Температура воды	Температура воздуха
Вторая младшая	2	5	от 10-15	28-30градусов	24-28градусов
Средняя	1	10	от 15-20	28-30градусов	24-28градусов
Старшая	2	10	от 20-25	28-30градусов	24-28градусов
Подготовительная к школе	2	10	от 25 до 30	28-30градусов	24-28градусов

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале

обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая»
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

1.3. Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

До начала организации плавания 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 плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, 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.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.

- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Младший и средний дошкольный возраст.

III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания.	Старший дошкольный и младший школьный возраст.

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;

- всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*
- движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
- спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
- развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств вышеперечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.3. Разделы программы

первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности	1	1	
2.	Расширение представлений о плавании	1	1	
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1
5.	Отработка движения рук в воде	1		1
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	2		2
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	1		1
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	1		1
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне	1		1
13.	Приседания в воде	2		2
14.	Погружение в воду с опорой	2		2
15.	Погружение в воду без опоры	2		2
16.	Погружение с рассматриванием предметов	2		2
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2
19.	Закрепление пройденного материала	2		2
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2		2
21.	Контрольное занятие (тестирование)	1		1
	Итого:	30		

второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох в на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	2		2
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2

11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16	Отработка движений ног в воде	1		1
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	30		

третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2

11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	1		1
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1		1
14	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
15	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
16	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	3		3

	Итого:	30		
--	--------	----	--	--

четвертый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1	
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	1		1
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	1		1
8.	Ныряние в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12.	Повороты тела в воде	2		2
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	30		

2.4. Тематический план

Первый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

2.	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...»), «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.)
3.	Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему
4.	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу.	Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.
5.	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6.	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7.	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох.
8.	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9.	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек и враспынную.
10.	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду Передвижение по бассейну вдоль границ, по
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.
12.	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч играть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13.	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	Воспитывать смелость и решительность.
14.	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей	Следить за правильным выполнением движения.

15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания

17.	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.
18.	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании с п о с о б о м «кроль»	Обучение технике выполнения упражнений в воде
19.	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»)	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
20.	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль
21.	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох)
22.	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	Личный пример, показ Навыка скольжения, действовать в парах.
23.	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.

25.	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27.	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28.	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания
29.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
30.	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

Второй год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.
3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.
4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократной многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.

18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
28.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
29.	Диагностика	Индивидуальная работа.
30.	Открытое занятие	Подведение итогов.

Третий год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).	Просмотр картинок.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.

3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди.
4.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6.	Закрепление пройденного материала	Воспитывать решительность и смелость.
7.	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.	Плавание с кругом в Разном положении. Игра «Буксир»
8.	Прыжки и выпрыгивание из воды.	Энергичное отталкивание от бортика.
9.	Прыгать с бортика различным способом.	Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс».
10.	Закрепление пройденного материала.	Закрепить.
11.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью
12.	Работать руками стиль «кроль»	Наклон над водой и работа руками.
13.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.	Следить за работой рук.
14.	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствованбие плавания с доской, мячом.

15.	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
16.	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.
17.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Тело лежит горизонтально, Ноги выпрямлены в коленях.
18.	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.	Тело лежит горизонтально.
19.	Работать руками стиль «кроль», «брасс», делая выдохи в воду сериями.	Закрепить навык «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.

21.	Познакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плаванию способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.

24.	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.
25.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле –вытянута, в бросе-взята на себя.
26.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособливать движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.
29.	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
30.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Четвертый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.

3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании на спине.
6.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.
7.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки дыхания.
12.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.
13.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «брасс»
16.	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19.	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»

20.	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
21.	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы».
23.	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
24.	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка»	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза под водой.
25.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
26.	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине.	Поддерживать определенный темп.
29.	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями.
30.	Диагностика	Индивидуальная работа.

2.5. Материально – техническое обеспечение

- бассейн МДОУ «Детский сад № 12»;
- плавательные доски /плотики;
- игрушки надувные и плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- очки для плавания;
- мячи разных размеров;
- обручи, плавающие;
- нестандартное оборудование для игр в воде
- наглядные пособия;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ.

3.1. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

І младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения.

- Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить выдохам в воду, прыжкам.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

Правила поведения: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

Вторая младшая группа.

В младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических

упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

3.2. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
младшая	То же, что и в первой младшей группе, а также делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».

	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплыwanie тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

3.3. Планируемые ожидаемые результаты освоения программы.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни. Дети должны иметь представление:
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта. Дети должны уметь:
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

Утверждено»
приказом № 21/1 - од от 31.05.2023г.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по обучению плаванию «Дельфинчик»
физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет
МДОУ «Детский сад №12»
на 2023 - 2024 учебный год

Образовательный процесс	Учебный период	Количество занятий учебных недель в год	<i>Из них каникулярные недели</i>	Примечания <i>В продолжительность учебных недель не входят праздничные дни</i>
Организованная дополнительная образовательная деятельность в течение года	02.10.23 г. – 26.04.23 г.	30	зимние каникулы: 25.12.23 г. – 08.01.24 г. (3 недели)	4.11.23 г.; 1-8.01.24 г. 8.03.24 г. 23.02.24 г.
Организованная дополнительная образовательная деятельность в первом полугодии	03.10.23 г. – 22.12.23 г.	13	летние каникулы: 01.06.24 г. – 31.08.24 г. (13 недель)	1, 9, .05. 2024
Организованная дополнительная образовательная деятельность во втором полугодии	09.01.24 г. – 31.05.24 г.	18	всего: 16 недель	

МДОУ «Детский сад №12» в 2023 – 2024 учебном году реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» для детей 3-7 лет с 02. 10.2023 г. и заканчивается 31.05.2024 г.

График учебной деятельности составлен на 30 (без учета каникулярного времени в период учебного года) учебных недели, в соответствии с правоустанавливающими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

В график включены зимние, летние каникулы, отмечены государственные праздничные дни. В летний период, в каникулярное время и праздничные дни образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе не проводится. Проведение промежуточной аттестации обучающихся не предусмотрено.

Занятия по плаванию проводятся не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня, один раз в неделю. Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей.

**Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года
(занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
Младшая группа	12	15
Средняя группа	12	20
Старшая группа	12	25
Подготовительная группа	12	30

Утверждено»
приказом № 21/1 - од от 31.05.2023г.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по обучению плаванию «Дельфинчик»
физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет
МДОУ «Детский сад №12»
на 2023 - 2024 учебный год

№ п/п	Наименование кружков, клубов, секций, объединений (в соответствии с рабочими программами)	Уровень образования	Год обучения	В неделю	В год
1	«Дельфинчик»	Дошкольное образование	1 год обучения	1	30
			2 год обучения	1	30
			3 год обучения	1	30
			4 год обучения	1	30

Пояснительная записка к учебному плану
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по обучению плаванию «Дельфинчик»
физкультурно-спортивной направленности для детей 3-7 лет

Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» для детей 3-7 лет разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»- Уставом МДОУ «Детский сад №12»
- Образовательной программой дошкольного образования, разработанной в МДОУ «Детский сад № 12 «Дельфинчик»

Обучение по учебному плану в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами МДОУ «Детский сад № 12» в части организации предоставления платных дополнительных образовательных услуг.

Цель:

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Закаливание организма, профилактика простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие всех мышечных групп;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия.

Образовательные задачи:

- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Развитие чувства ритма.

Воспитательные задачи:

- Развитие умения работать в команде;
- Развитие внимания, зрительного восприятия, умения запоминать и точно повторить движения

К освоению Программы допускаются инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности, за счет времени, отведенного на реализацию образовательной программы дошкольного образования.

В учебном плане сохранены требования предельной нагрузки при проведении дополнительной образовательной деятельности: продолжительность обучения- 30 учебных недель. Продолжительность единицы дополнительной образовательной деятельности составляет: от 10 до 30 минут в группе воспитанников от 3 до 7 лет. Нормативный срок освоения Программы – 4 года. Группа формируется в зависимости от количества желающих, возраста воспитанников, но не превышает 12 человек.

Таким образом, учебный план соответствует целям и задачам ДОО, учитывает социальный запрос, требования, предъявляемые СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, к объему образовательной нагрузки. Обучение – платное. Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - очная. Язык обучения – русский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» для детей 3-7 лет (далее – Программа) реализуется на базе МДОУ «Детский сад №12» (далее Программа) Содержание Программы представлено в календарно – тематическом планировании. При организации образовательной деятельности обеспечивается единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом поставленные цели и задачи решаются, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном игровом материале. Программа является вариативной: педагог может вносить изменения в содержание тем (выбрать ту или иную игру, форму работы заменить одну на другую, дополнять практические занятия новыми приемами, оборудованием и т.д.) Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. В летний период учебные занятия не проводятся.