

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-Детский сад № 21»
муниципального образования
«Лысьвенский городской округ»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 12. 03.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«ЦРР-Детский сад № 21»
О.А. Лобатенко
Приказ № 23 от 12.03.2019 г.

**Образовательная программа дополнительного
дошкольного образования физкультурно-спортивной
направленности «Обучение плаванию в детском саду»
МАДОУ «ЦРР-Детский сад № 21» МО «ЛГО»**

Низамутдинова Г.М.
Инструктор по ФК (плавание)

г. Лысьва

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-Детский сад № 21»
муниципального образования
«Лысьвенский городской округ»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 12. 03.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«ЦРР-Детский сад № 21»
_____ О.А. Лобатенко
Приказ № 23 от 12.03.2019 г.

**Образовательная программа дополнительного
дошкольного образования физкультурно-спортивной
направленности «Обучение плаванию в детском саду»
МАДОУ «ЦРР-Детский сад № 21» МО «ЛГО»**

Низамутдинова Г.М.
Инструктор по ФК (плавание)

г. Лысьва

Содержание программы

№	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.3.	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	5
2.	Учебный план Программы	10
3.	Календарно-тематический план Программы	10
3.1.	Младший возраст	10
3.2.	Средний возраст	12
3.3.	Старший дошкольный возраст	15
4.	Образовательная деятельность в соответствии с целями и задачами на разных возрастных этапах дошкольного возраста	17
5.	Методическое обеспечение Программы	21
6.	Список литературы	22

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию в детском саду» (далее Программа) – документ муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка-Детский сад №21» муниципального образования «Лысьвенский городской округ», характеризующий модель организации дополнительной образовательной услуги: обучения плаванию детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 10 месяцев (сентябрь – июнь)

Программа сформирована в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- **Постановление правительства РФ № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г.**

- Концепция развития дополнительного образования детей утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р

- Приказ Министерства образования и науки Пермского края от 20.11.2014 № СЭД-26-01-04-1007 "Об утверждении положения об авторской образовательной программе"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. n 09-3242 «О направлении информации»

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155).

- «Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13) утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26.

- Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере

дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014 г. № 293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».

- Закон о защите прав потребителей.

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности № 4531 от 02 ноября 2015 года.

- Устав МАДОУ «ЦРР-Детский сад № 21» МО «ЛГО» от 16.11.2018 г. №2630.

- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «ЦРР-Детский сад № 21» МО «ЛГО»

Программа разработана с учетом методических рекомендаций Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

1.1. Цель и задачи реализации Программы

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

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

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 простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- *Словесный*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- *Наглядный*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- *Практический*: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Формирование групп детей на занятия плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

1.3. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1.3.1. Младшая группа (3-4 года)

Во второй младшей группе идет 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.

К концу года умеют:

- Свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- Лежать в воде на груди и спине;
- Погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- Выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

1.3.2. Средняя группа (4-5 лет)

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.

К концу года умеют:

- Держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- Выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- Выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

1.3.3. Старшая группа (5-6 лет)

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

К концу года умеют:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- Выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- Скользить на груди и спине с плавательной доской;
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине;
- Соблюдать правила подвижных и спортивных игр.

1.3.4. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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.

К концу года:

- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- 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;
- 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;
- Знать правила безопасности на воде;
- Соблюдать правила подвижных и спортивных игр;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры на воде.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей.

	ФИ ребенка, группа здоровья	Дата рождения	Ныряние			Продвижение в воде			Выдох в воду			Прыжки в воду			Лежание на воде			ИТОГ		
			Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.
1.																				
2.																				

Диагностика проводится три раза в период реализации Программы. В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Ныряние (вдох - выдох под воду)	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают

	решительность, самообладание и мужество.
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	Правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; тесно взаимосвязано со всеми навыками

Контрольное тестирование (младшая группа)

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
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средняя группа)

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
---------	--

Контрольное тестирование (старшая группа)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплытие 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
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 (подготовительная к школе группа)

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

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- Низкий уровень – Н

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- Средний уровень – С

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- Высокий уровень – В

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

	ФИ ребенка, группа здоровья	Дата рождения	Нырание			Продвижение в воде			Выдох в воду			Прыжки в воду			Лежание на воде			ИТОГ		
			Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.	Н.г.	С.г.	К.г.
1.																				
2.																				

2. Учебный план образовательной программы

Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий за весь срок обучения	Длительность занятий	Всего часов за весь срок обучения
Младшая	1	36	20 мин	12 ч
Средняя	1	36	30 мин	18 ч
Старшая	1	36	30 мин	18 ч
Разновозрастная	1	36	30 мин	18 ч
Подготовительная	1	36	40 мин	24 ч

3. Календарно-тематический план

3.1. Младший возраст

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: 1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.

2. Обучать различным видам передвижения в воде.

3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

4. Формировать навыки личной гигиены.

5. Воспитывать самостоятельность

Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь (2ч.)				
1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами	0,5	0,5		Мониторинг

поведения в нём. 2. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг. 3. Мониторинг.	1 0,5		1 0,5	
Октябрь (4ч.)				
1. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой. Развивать интерес к занятиям в бассейне.	4		4	
Ноябрь (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		
2. Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.	1,5		1,5	
3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому	2		2	
Декабрь (4 ч.)				
1. Знакомить с некоторыми свойствами воды.	0,5		0,5	
2. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.	1,5		1,5	
3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	2		2	
Январь (3 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		Мониторинг
2. Учить выдохам в воду, прыжкам. Добиваться активности и самостоятельности.	1,5 1	1	0,5 1	
3. Контроль приобретённых навыков.				
Февраль (4 ч.)				
1. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна.	2		2	
2. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.	2		2	
Март (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения в	0,5	0,5		

бассейне. 2. Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению. Воспитывать смелость.	3,5		3,5	
Апрель (4 ч.)				
1. Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.	4		4	
Май (3ч.)				
1. Приучать лежать на воде. Воспитывать смелость.	3		3	
Июнь (4ч.)				
1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Медуза», «Стрелочка»).	1,5		1,5	Мониторинг Открытое занятие
2. Контроль приобретённых навыков.	1	0,5	0,5	
3. Открытое занятие.	1		1	
4. Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах.	0,5	0,5		
ИТОГО:	36	4	32	

3.2. Средний возраст

К среднему возрасту 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:
1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
 2. Обучать опусканию лица в воду.
 3. Обучать различным видам передвижения в воде.
 4. Обучать выдоху в воду.
 5. Формировать навыки личной гигиены.
 6. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость)
 7. Воспитывать самостоятельность.

Задачи	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь (2ч.)				
1. Рассказать детям о пользе плавания,				Мониторинг

знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	0,5	0,5		
2. Приучать детей входить в воду.	1		1	
Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	0,5		0,5	
3. Мониторинг.				
Октябрь (4ч.)				
1. Ознакомить детей со свойствами воды, приучать не бояться брызг.	2		2	
2. Учиться передвигаться в воде на различной глубине: шагом, бегом, прыжками.	2		2	
Ноябрь (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		
2. Учить погружаться в воду с головой, открывать глаза. Воспитывать смелость, организованность.	3,5		3,5	
Декабрь (4 ч.)				
1. Упражнять в погружении в воду, учить доставать предметы со дна, подпрыгивать, проныривать предметы (обруч).	1		1	
	2		2	
2. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Активизировать внимание детей.	1		1	
Январь (3 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		Мониторинг
2. Учить выполнять глубокий вдох через рот и продолжительный выдох через рот.	1	0,5	0,5	
3. Формировать умение принять горизонтальное положение тела в воде, подготавливать к выполнению скольжения на груди.	1		1	
4. Совершенствовать передвижение и ориентировку под водой.	0,5		0,5	
Февраль (4 ч.)				

1. Учить лежать на воде, скользить на груди, держась за доску и без неё. Воспитывать у детей инициативу и настойчивость.	4		4	
Март (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения в бассейне. 2. Отрабатывать согласованность действий в скольжении на груди с выдохом в воду.	0,5	0,5		
3. Разучить скольжение на спине с подвижной опорой.	1,5	0,5	1	
4. Приучать детей действовать по сигналу.	2	1	1	
Апрель (4 ч.)				
1. Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине.	2		2	
2. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	2		2	
Май (3ч.)				
1. Закреплять полученные навыки, упражняться в скольжении на груди и на спине.	3		3	
Июнь (4 ч.)				
1. Достигать ритмичных непрерывных движений ногами.	1,5		1,5	Мониторинг Открытое занятие
2. Контроль приобретённых навыков.	1	0,5	0,5	
3. Открытое занятие.	1		1	
4. Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах.	0,5	0,5		
ИТОГО:	36	5	31	

3.3. Старший дошкольный возраст (старшая и подготовительная к школе группы)

Дети старшего дошкольного возраста хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания. 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: 1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.

2. Совершенствовать технику плавания.

3. Способствовать закаливанию детей.

4. Воспитывать целеустремленность и настойчивость.

5. Приучать пользоваться правилами поведения на воде.

Задачи	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
Сентябрь (2ч.)				
1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	0,5 0,5	0,5 0,5		Мониторинг
2. Развивать интерес к здоровому образу жизни.	0,5 0,5		0,5 0,5	
3. Проверить плавательные навыки.				
4. Мониторинг.				
Октябрь (4ч.)				
1. Упражняться в передвижении в воде.	1		1	
2. Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, на спине с помощью подвижной опоры.	2 1		2 1	
3. Изучить (повторить) выдох в воду.				
Ноябрь (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		
2. Учить движения ногами как при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием (с опорой и без).	1 1,5		1 1	
3. Упражнять выдохи в воду с поворотом головы. 4. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата.	1	0,5	0,5	

Декабрь (4 ч.)				
1. Побуждать плавать на спине при помощи движений ногами кролем.	1		1	
2. Изучить движения рук как при кроле на груди. 3. Способствовать развитию координации движений в воде.	2		2	
	1		1	
Январь (3 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения на воде.	0,5	0,5		Мониторинг
2. Упражняться в плавании кролем на груди (при помощи плавающей опоры) с задержкой дыхания. 3. Изучить движения рук при плавании кролем на спине.	1		1	
4. Контроль приобретённых навыков.	1		1	
	0,5		0,5	
Февраль (4 ч.)				
1. Упражняться в плавании кролем на спине.	1,5		1,5	
2. Учиться согласовывать движения ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди.	1,5	0,5	1	
3. Учиться действовать по сигналу преподавателя.	1		1	
Март (4 ч.)				
1. Беседа о правилах поведения в бассейне. 2. Закрепить и отработать плавание кролем на груди и на спине.	0,5	0,5		
	3,5		3,5	
Апрель (4 ч.)				
1. Совершенствовать навыки в плавании кролем с полной координацией движений рук, ног, дыхания.	2		2	
2. Побуждать детей плавать самостоятельно.	2		2	
Май (3ч.)				
1. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией.	3		3	
Июнь (4 ч.)				

1. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией.	1,5	0,5	1	Мониторинг Открытое занятие
2. Контроль приобретённых навыков.	1		1	
3. Открытое занятие.			1	
4. Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах.	0,5	0,5		
ИТОГО:	36	5	31	

4. Образовательная деятельность в соответствии с целями и задачами на разных возрастных этапах дошкольного возраста

	Содержание образовательного процесса
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>Учить входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде. Водить хороводы. Учиться плавать.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Выполнять правила в подвижных играх.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с плавающими игрушками. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, запомнить личные вещи.</p>
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	<p>Учить выполнять движения ногами вверх - вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Плавать произвольным способом.</p> <p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские</p>

	<p>взаимоотношения со сверстниками.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, тонущими и плавающими игрушками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Закреплять движения ногами вверх - вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p> <p>Гигиенические навыки</p> <p>Пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.</p>
<p>Подготовительная к школе группа</p>	<p>Физическая культура (плавание)</p> <p>Учить выполнять вдох, затем выдох в воду. Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и на спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема</p>

<p>(от 6 до 7 лет)</p>	<p>на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. выполнять разнообразные упражнения в воде.</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (водное поло, синхронное плавание).</p> <p>Гигиенические навыки</p> <p>Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться, принимать душ, знать личные вещи.</p>
------------------------	--

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.
- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется санэпидстанцией

Температурный режим в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе:

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Глубина бассейна (м)	Температура воздуха в бассейне (°С)	Температура воздуха в раздевалке (°С)
Младшая группа	+30...+32 °С	0,4-0,5	+28...+32 °С	+25...+28 °С
Средняя группа	+30...+31 °С	0,7-0,8	+28...+32 °С	+25...+28 °С
Старшая группа	+28...+29 °С	0,8	+28...+30 °С	+25...+28 °С
Подготовительная группа	+27...+28 °С	0,8	+28...+30 °С	+25...+28 °С

**Циклограмма образовательной деятельности
на 2019-20 учебный год**

ФИО должность	Дни недели	Время	Примечания
Низамутдинова Гульфия Миннузяновна (педагог дополнительного образования)	понедельник	17.30-18.00	занятия с детьми старшей группы № 10 (Трухонина И.Е.)
	вторник	7.30-18.10	занятия с детьми подготовительной группы № 5 (Раткевич Е.В.)
	среда	17.00-17.25,	занятия с детьми младшей группы № 9 (Мамаева Е.М.)
		17.30-18.00	занятия с детьми дошкольного возраста (город)
		четверг	17.00-17.25
17.35-18.05	занятия с детьми средней группы № 7 (Волкова Л.В.)		
		18.10-18.40	занятия с детьми старшей группы № 6 (Гаврилова О.В.)
	пятница	17.00-17.25	занятия с детьми младшей группы

		17.35-18.05	№ 1 (Нифонтова Л.В.) занятия с детьми средней группы
		18.10-18.40	№ 2 (Киндяшева Г.А.) занятия с детьми старшей группы
			№ 4 (Мокрецова Е.В.)
	суббота	10.00-10.45	занятия с детьми средней группы
		11.00-11.45	занятия с детьми старшей группы
		12.00-12.45	занятия с детьми подготовительной группы

5. Методическое обеспечение Программы

Обеспечение программы представлено:

- диагностическими картами;
- картотека игр на обучение передвижению в воде различным способом;
- картотека игр на обучение прыжкам в воду;
- картотека игр на обучение всплывание и лежание в воде;
- картотека игр на обучение задержки дыхания;
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»;
- картинки, схемы, иллюстрирующие различные упражнения на воде и стили плавания.

4.1. Материально-техническое обеспечение дополнительного образования детей

Помещение бассейна соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Помещения для осуществления воспитательно-образовательного процесса	Формы организации образовательного процесса	Оснащение
Бассейн	- физ. занятия - спортивные праздники, досуги - подвижные игры	Фен – 3 шт. Скамейки – 4 шт. Резиновые мячи на группу детей (25 шт.)- диаметр 25см, 10 см. Обручи Тонушие игрушки Плавающие игрушки Дуга для подныривания Плавательные доски Ворота для игры «Водное поло»

		Методическая литература Картотеки игр и алгоритмов Разделительная полоса Термометры для измерения температуру воды и воздуха Аква палки (Нудлы) Спасательные круги Нарукавники
--	--	---

6. Список литературы

1. Вераксы Н.Е., Коморова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Основная образовательная программа-Москва: Мозаика-Синтез, 2016
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
4. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
5. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
6. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
7. Рыбак М. В. Раз, два, три плыви // Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений- Москва: Обруч, 2010.-200 с.
8. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
9. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
10. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389001

Владелец Лобатенко Ольга Александровна

Действителен с 08.04.2024 по 08.04.2025