

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2024 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеразвивающая программа
**«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»**
физкультурно-спортивная направленность

Объем: 60 часов

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Уровень программы: ознакомительный

Разработчик программы: Селиверстова Татьяна Францевна,
старший воспитатель МАДОУ «Детский сад №1
«Калинка» общеразвивающего вида

Педагог дополнительного образования: Фисенко Галина Викторовна

Великий Новгород
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **ознакомительного уровня** «Программа обучения детей плаванию в детском саду» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е.К.

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида».

Новизна программы заключается в том, что она переработана и адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию правильной осанки;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность, организованность и чувство коллективизма;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации внесены следующие изменения в программу:

1. Уменьшена продолжительность обучения детей:

«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е.К. рассчитана на 4 года, это работа с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение года, 240 часов в течение 4 лет). Данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 4-5 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение 1 года).

2. Использование на занятиях элементов акваэробики.**3. В связи с тем, что отопительный сезон в нашем регионе продолжается с октября по апрель, а климатические условия не позволяют купать детей в сентябре и мае без отопления, сохранено количество учебных часов в году - 60 часов.**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-5 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год обучения. Программа рассчитана на 30 учебных недель: 2 учебный часа в неделю, 60 учебных часов в год. Период обучения: октябрь – май.

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 8 до 12 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 1.2.3685-21 из расчета не менее 4,0 м² на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического составляет 20 минут.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы.

Обучающийся должен **знать**:

- как бережно относиться к своему здоровью;
- правила личной гигиены;
- различные способы передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками с различными заданиями);
- различные способы погружения в воду (до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой);
- различные виды передвижения под водой (шагом в полном присяде с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом, держась за доску и самостоятельно);
- различные виды скольжения на воде (держась за поручень, за доску; опираясь на дно; свободно лежа на воде; скольжение на груди и на спине);
- движения ног кролем.

Обучающийся должен **уметь**:

- выполнять основные элементы техники движений, повторяя их за педагогом (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- горизонтально лежать на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
- многообразно делать выдох в воду;
- скользить на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
- работать ногами, как при плавании кролем, на груди и на спине с опорой на руки (о борт, о поручень, о дно);
- плавать с надувной игрушкой при помощи движений ног;
- ориентироваться в пространстве бассейна.

Способом определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в середине (январь) и конце учебного года (май) в виде контрольных упражнений (Приложение №1).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Календарный учебный график

Срок реализации программы	1 год
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	30 недель
Комплектование групп дополнительного образования детей	с 1 по 30 сентября
Сроки проведения каникул, их начало и окончание: зимние каникулы	с 28 декабря по 9 января
летние каникулы	с 1 июня по 31 августа
Регламент образовательного процесса	2 учебных часа в неделю 60 учебных часов в году
Режим работы объединений ДО в соответствии с утвержденным расписанием	вторник, четверг
Продолжительность занятий	20 минут
Время проведения занятий (с подготовкой)	10.00 - 10.30
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДООП	промежуточная диагностика – январь итоговая диагностика – май

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9	Педагогические наблюдения
2	Раздел «Организованный вход в воду»	5	0,5	4,5	Педагогические наблюдения
3	Раздел «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	8	0,8	7,2	Диагностические упражнения
4	Раздел «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8	0,8	7,2	Диагностические упражнения
5	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
6	Раздел «Выдохи в воду»	10	1	9	Диагностические упражнения
7	Раздел «Лежание в воде на груди и на спине»	8	0,8	7,2	Диагностические упражнения
8	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами»	8	0,8	7,2	Открытое занятие
9	Раздел «Движение ногами в воде»	10	1	9	Игры-соревнования
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
	Итого:	60	5,8	54,2	

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9
1.1.	Знакомство детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены в бассейне.	1	0,1	0,9
2	Раздел «Организованный вход в воду»	5	0,5	4,5
2.1.	Формирование умения входить в воду, самостоятельно окунаться.	1	0,1	0,9
2.2.	Формирование умения самостоятельно перемещаться по дну бассейна, бросать мяч из-за головы двумя руками	2	0,2	1,8
2.3.	Формирование умения самостоятельно входить в воду, выполнять разные движения в воде	2	0,2	1,8
3	Раздел «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	8	0,8	7,2
3.1.	Формирование умения самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, развитие координации движений	2	0,2	1,8
3.2.	Формирование умения смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды	2	0,2	1,8
3.3.	Формирование умения делать вдох и задерживать дыхание	2	0,2	1,8
3.4.	Формирование умения переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду	2	0,2	1,8
4	Раздел «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8	0,8	7,2
4.1.	Формирование умения принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, и в таком положении передвигаться по дну бассейна	2	0,2	1,8
4.2.	Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем, соблюдая ритм	2	0,2	1,8
4.3.	Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках	2	0,2	1,8
4.4.	Формирование умения ориентироваться в пространстве бассейна, двигаться в воде в	2	0,2	1,8

	различных положениях			
5	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1
5.1.	Контрольное занятие	1	-	1
6	Раздел «Выдохи в воду»	10	1	9
6.1.	Освоение вдоха и выдоха в воду	2	0,2	1,8
6.2.	Развитие умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед, согласовывать свои движения с текстом	2	0,2	1,8
6.3.	Упражнение детей в умении выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине	2	0,2	1,8
6.4.	Формирование умения согласовывать свои движения с движениями других детей	2	0,2	1,8
6.5	Формирование умения смело погружать лицо в воду	2	0,2	1,8
7	Раздел «Лежание в воде на груди и на спине»	8	0,8	7,2
7.1.	Формирование умения ориентироваться в пространстве	2	0,2	1,8
7.2.	Упражнение детей в погружении в воду с головой	2	0,2	1,8
7.3.	Формирование умения проходить в обруч, не касаясь его руками	2	0,2	1,8
7.4.	Формирование умения производить энергичные движения руками в воде	2	0,2	1,8
8	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами»	8	0,8	7,2
8.1.	Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем	2	0,2	1,8
8.2.	Закрепление навыка погружения в воду с головой с задержкой дыхания	2	0,2	1,8
8.3.	Формирование умения выполнять движения в воде парами, держась за руки	2	0,2	1,8
8.4.	Формирование умения всплывать и лежать на воде	2	0,2	1,8
9	Раздел «Движение ногами в воде»	10	1	9
9.1.	Закрепление умения работать ногами как при плавании кролем	2	0,2	1,8
9.2.	Закрепление умения всплывать и лежать на воде	2	0,2	1,8
9.3.	Формирование умения отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на неё	2	0,2	1,8
9.4.	Ознакомление с упражнением – открывание глаз в воде	2	0,2	1,8

9.5.	Закрепление умения выполнять вращательные движения руками	2	0,2	1,8
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1
10.1.	Контрольное занятие	1	-	1
	Итого:	60	5,8	54,2

Содержание программы

Месяц	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	Раздел 1. «Правила безопасности поведения на воде»	1 час
	Тема 1.1. Знакомство детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены в бассейне Теория. Беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна». Экскурсия по бассейну. Воспитание безбоязненного отношения к воде. Практика Разминка на суше: комплекс упражнений №1. Передвижение в воде: организованный вход в воду; передвижения по дну шагом (с помощью педагога). Лежание в воде: игровое упражнение «Мост». Движения ногами и руками: движения ногами в воде (сидя). Развивающие игры и упражнения в воде: «Водичка, водичка, умой моё личико!».	1 час
	Раздел 2. «Организованный вход в воду»	5 часов
	Тема 2.1. Формирование умения входить в воду, самостоятельно окунаться Теория. Беседа о том, как правильно окунаться в воду, не бояться брызг и не вытирать лицо руками. Воспитание безбоязненного отношения к воде. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №1. Передвижение в воде: поточный вход в воду; передвижения по дну бассейна на ногах. Движения ногами и руками: передвижения по дну на руках. Развивающие игры и упражнения в воде: «Найди свой домик».	1 час
	Тема 2.2. Формирование умения самостоятельно перемещаться по дну бассейна, бросать мяч из-за головы двумя руками Теория. Беседа о матросах, их смелости и решительности. Воспитание безбоязненного отношения к воде.	2 часа

	<p>Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №1. Передвижение в воде: передвижения по дну бассейна на руках, на четвереньках; игра с мячом - бросание мяча из-за головы двумя руками. Погружение в воде: упражнение «Фонтан». Движения ногами и руками: движения ногами в воде с опорой на руки. Развивающие игры и упражнения в воде: «Матросская шапка».</p>	
	<p>Тема 2.3. Формирование умения самостоятельно входить в воду, выполнять разные движения в воде Теория. Беседа о рыбалке и рыбаках. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №1. Передвижение в воде: активные передвижения по дну бассейна; передвижения прыжками; подпрыгивать из воды; окунаться в воду до подбородка. Движения ногами и руками: попеременные движения ногами. Развивающие игры и упражнения в воде: «Гуси», «Рыбаки».</p>	2 часа
	<p>Раздел 3. «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»</p>	8 часов
	<p>Тема 3.1. Формирование умения самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, развитие координации движений Теория. Беседа, поддерживающая интерес детей к занятиям в бассейне. Воспитание безбоязненного отношения к воде. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №2. Передвижение в воде: самостоятельное передвижение по дну бассейна шагами, прыжками, на руках, на четвереньках. Погружение в воде: ориентировка в воде. Движения ногами и руками: движения ногами в воде (сидя). Развивающие игры и упражнения в воде: «Наша Таня».</p>	2 часа
Ноябрь	<p>Тема 3.2. Формирование умения смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды Теория. Беседа о том, что можно увидеть и найти под водой (камушки, ракушки, водоросли, рыбки). Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №2. Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом</p>	2 часа

	<p>(бег в различных направлениях).</p> <p>Погружение в воде: приступить к упражнениям на погружение лица в воду; использование образных сравнений.</p> <p>Движения ногами и руками: движения ногами в воде с опорой на руки.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Зайчата умываются».</p>	
	<p>Тема 3.3. Формирование умения делать вдох и задерживать дыхание</p> <p>Теория. Рассказ педагога о дельфинах и китах, которые умеют делать глубокий вдох на поверхности воды, задерживать дыхание и затем долго, не дыша, находиться под водой.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №2.</p> <p>Передвижение в воде: продолжать осваивать самостоятельное передвижение по дну бассейна в различных положениях; передвижение прыжками.</p> <p>Погружение в воде: приседание в воде до пояса.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди с различными положениями рук.</p> <p>Выдох-вдох: попробовать сделать глубокий вдох и задержать дыхание.</p> <p>Движения ногами и руками: передвижение по дну на руках.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Фонтан» (упражнять в работе ногами, как при плавании кролем).</p>	<p>2 часа</p>
	<p>Тема 3.4. Формирование умения переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду</p> <p>Теория. Беседа о правилах передвижения от бортика до бортика бассейна.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №2.</p> <p>Передвижение в воде: передвижения на руках по дну бассейна; передвижение от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду.</p> <p>Погружение в воде: погружение в воду с опорой (держась за игрушки); погружение лица в воду.</p> <p>Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине.</p> <p>Выдох-вдох: выдох перед собой в воздух.</p> <p>Движения ногами и руками: попеременные движения ногами.</p>	<p>2 часа</p>

	Развивающие игры и упражнения в воде: «Лягушата», «Солнце «Хейро».	
	Раздел 4. «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8 часов
	Тема 4.1. Формирование умения принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, и в таком положении передвигаться по дну бассейна Теория. Беседа о том, что не нужно бояться воды, попадания брызг в лицо Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №3. Передвижение в воде: игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна разными способами в сочетании с движениями рук; передвижение на руках по дну бассейна, туловище в горизонтальном положении (глубина воды по колено). Погружение в воде: погружение в воду с опорой, без опоры; открывание глаз в воде. Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на груди. Выдох-вдох: выдох в воду (на игрушку). Движения ногами и руками: движения ногами, лежа на груди (с опорой) Развивающие игры и упражнения в воде: «Солнце и дождик».	2 часа
Декабрь	Тема 4.2. Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем, соблюдая ритм Теория. Объяснение педагогом правил выполнения движений в такт словам (соблюдение ритма). Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №3. Передвижение в воде: передвижение в воде шагом, держась друг за другом, лицом вперёд; выполнение движений парами; самостоятельные игры в воде с игрушками. Погружение в воде: приседание в воде до уровня груди. Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине. Выдох-вдох: выдох через рот до появления пузырей. Движения ногами и руками: движение ногами, лёжа на спине. Обращать внимание на соблюдение ритма, выполнение движений в такт словам. Развивающие игры и упражнения в воде: «Погремушки».	2 часа
	Тема 4.3. Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках Теория. Объяснение педагогом правил выполнения	2 часа

	<p>движений в такт словам (соблюдение ритма).</p> <p>Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №3. Передвижение в воде: упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скоростей; приучать передвигаться организованно. Погружение в воде: передвижение и ориентировка в воде. Лежание в воде: лежание в воде на груди с различным положением рук и ног. Выдох-вдох: игры с выдохом в воду. Движения ногами и руками: движение ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну бассейна (на мелком месте). Развивающие игры и упражнения в воде: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Охотники и утки».</p>	
	<p>Тема 4.4. Формирование умения ориентироваться в пространстве бассейна, двигаться в воде в различных положениях</p> <p>Теория. Закрепление знаний основных эталонов цвета. Приучать не бояться попадания воды на лицо.</p> <p>Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №4. Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна прыжками; упражнение в передвижении в воде в различных положениях. Погружение в воде: ориентировка в воде. Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на груди. Выдох-вдох: выдох перед собой в воздух. Движения ногами и руками: движение ногами, лежа на груди (с опорой). Развивающие игры и упражнения в воде: «Найди свой домик».</p>	2 часа
	Раздел 5. «Промежуточная диагностика»	1 час
	<p>Тема 5.1. Контрольное занятие</p> <p>Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить начальный уровень освоения программы.</p>	1 час
Январь	Раздел 6. «Выдохи в воду»	10 часов
	<p>Тема 6.1. Освоение вдоха и выдоха в воду</p> <p>Теория. Воспитание организованности и умения выполнять задания педагога. Объяснение педагогом правил выполнения</p>	2 часа

	<p>вдоха и выдоха в воду.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №4.</p> <p>Передвижение в воде: игры в воде, связанные с передвижениями по дну различными способами.</p> <p>Погружение в воде: передвижение и ориентировка в воде.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на спине.</p> <p>Выдох-вдох: выдох на воду (игрушку).</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами в воде (сидя).</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Гуси».</p>	
	<p>Тема 6.2. Развитие умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед, согласовывать свои движения с текстом</p> <p>Теория. Объяснение педагогом правил выполнения движений в соответствии с текстом, соблюдение ритма.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №4.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; освоение прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Развивать умение согласовывать свои движения с текстом. Продолжать учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Погружение в воде: умывание лица водой из бассейна, погружение в воду (с опорой, без опоры).</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди с различными положениями рук.</p> <p>Выдох-вдох: развитие дыхания, выдох через рот до появления пузырей.</p> <p>Движения ногами и руками: движения ногами (лежа на спине).</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Лягушата».</p>	<p>2 часа</p>
	<p>Тема 6.3. Упражнение детей в умении выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине</p> <p>Теория. Объяснение педагогом правил выполнения движений в соответствии с текстом, соблюдение ритма. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №5.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом (бег в различных направлениях). Продолжать учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Погружение в воде: приседание в воде до пояса.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди с различным</p>	<p>2 часа</p>

	<p>положением рук и ног. Выдох-вдох: игры с выдохом в воду; упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду – подуть на воду. Движения ногами и руками: движения ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну (на мелком месте). Развивающие игры и упражнения в воде: «Погремушка», «Ручейки и озера».</p>	
	<p>Тема 6.4. Формирование умения согласовывать свои движения с движениями других детей Теория. Беседа о дружбе, умении вместе дружно выполнять упражнения на суше и в воде. Формирование умения согласовывать свои движения с движениями других людей. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №5. Передвижение в воде: передвижение шагом в воде, держась друг за другом, лицом вперед; стимулирование умения проходить в воротики; упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Погружение в воде: умывание, обливание себя и своей головы водой из бассейна; открывание глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках. Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине. Выдох-вдох: развитие дыхания, выдох перед собой в воздух. Движения ногами и руками: движения ногами в воде (сидя). Развивающие игры и упражнения в воде: «Зайчата умываются».</p>	2 часа
Февраль	<p>Тема 6.5. Формирование умения смело погружать лицо в воду Теория. Беседа о правилах погружения лица в воду. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №5. Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом (бег в различных направлениях); упражнения с выполнением энергичных движений руками в воде. Погружение в воде: погружение лица в воду; ориентировка в воде. Приучать детей не вытирать лицо руками. Лежание в воде: лежание в воде на груди с различным положением рук и ног. Выдох-вдох: развитие дыхания, выдох на воду (игрушку). Движения ногами и руками: движения ногами в воде с опорой на руки. Развивающие игры и упражнения в воде: «Найди свой домик», «Полярная сова и евражки».</p>	2 часа

<p>Раздел 7. «Лежание в воде на груди и на спине»</p>	<p>8 часов</p>
<p>Тема 7.1. Формирование умения ориентироваться в пространстве Теория. Воспитание привычки не бояться воды, ориентироваться в пространстве: закреплять умение различать цвета. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №6. Передвижение в воде: игры в воде, связанные с передвижением по дну различными способами. Погружение в воде: погружение в воду (с опорой, без опоры). Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине. Выдох-вдох: игры с выдохом в воду. Движения ногами и руками: передвижение по дну на руках; побуждать работать ногами, как при плавании кролем. Развивающие игры и упражнения в воде: «Водичка, водичка, умой моё личико!».</p>	<p>2 часа</p>
<p>Тема 7.2. Упражнение детей в погружении в воду с головой Теория. Воспитание самостоятельности и уверенности при передвижении в воде. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №6. Передвижение в воде: передвижение на руках по дну бассейна. Погружение в воде: погружение в воду с головой; передвижение и ориентировка в воде. Лежание в воде: лежание в воде на спине. Выдох-вдох: выполнение вдоха и выдоха; выдох через рот до появления пузырей. Движения ногами и руками: попеременные движения ногами. Развивающие игры и упражнения в воде: «Гуси».</p>	<p>2 часа</p>
<p>Тема 7.3. Формирование умения проходить в обруч, не касаясь его руками Теория. Беседа о безбоязненном передвижении в воде. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №6. Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом (в воде) в различных направлениях, менять скорость; формирование умения проходить в обруч, не касаясь его руками. Погружение в воде: обливание себя водой из бассейна,</p>	<p>2 часа</p>

	<p>использование образных сравнений.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди с различными положениями рук.</p> <p>Выдох-вдох: выдох перед собой в воздух.</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами лежа на груди (с опорой); учить отталкиваться руками.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Фонтан».</p>	
Март	<p>Тема 7.4. Формирование умения производить энергичные движения руками в воде</p> <p>Теория. Воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №7.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну прыжками (в воде).</p> <p>Погружение в воде: погружение в воду с опорой (держась за игрушки).</p> <p>Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на груди.</p> <p>Выдох-вдох: выдох на воду (игрушку); закреплять умение делать выдох в воду.</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами в воде (сидя); энергичные движения руками в воде.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Матросская шапка», «Медвежонок Умка и рыбки».</p>	2 часа
	Раздел 8. «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами»	8 часов
	<p>Тема 8.1. Формирование умения работать ногами, как при плавании кролем</p> <p>Теория. Беседа о свойствах воды (сопротивление воды).</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №7.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение на руках по дну бассейна.</p> <p>Погружение в воде: обливание себя, умывание водой из бассейна, ориентировка в водном пространстве.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди при различных положениях рук и ног.</p> <p>Выдох-вдох: дуть на воду; выдох через рот до появления пузырей.</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами, лежа на спине; работа ногами, как при плавании кролем.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Лягушата».</p>	2 часа
	Тема 8.2. Закрепление навыка погружения в воду с	2 часа

	<p>головой с задержкой дыхания Теория. Беседа о правилах погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №7; знакомство с упражнением – вращательные движения рук. Передвижение в воде: передвижения по дну бассейна бегом с изменением скорости в различных направлениях. Погружение в воде: открывание глаз в воде, стоя на дне бассейна с обручем в руках. Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине. Выдох-вдох: игры с выдохом в воду. Движения ногами и руками: движение ногами в воде сидя. Развивающие игры и упражнения в воде: «Наша Таня», «Солнце и дождик».</p>	
	<p>Тема 8.3. Формирование умения выполнять движения в воде парами, держась за руки Теория. Объяснение правил работы в парах. Приучать действовать в воде уверенно. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №8, выполнение упражнений с вращательными движениями рук. Передвижение в воде: передвижение шагом в воде, держась друг за другом, лицом вперед. Погружение в воде: приседания в воде до пояса; погружение в воду (с опорой, без опоры). Лежание в воде: лежание в воде на груди с различными положениями рук Выдох-вдох: выдох на воду (игрушку). Движения ногами и руками: движение по дну на руках. Развивающие игры и упражнения в воде: «Погремушка», «Утка и утята».</p>	<p>2 часа</p>
<p>Апрель</p>	<p>Тема 8.4. Формирование умения всплывать и лежать на воде Теория. Познакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Практика. Разминка на суше: комплекс упражнений №8. Передвижение в воде: передвижение в воде ранее изученными способами в сочетании с движениями рук. Погружение в воде: передвижение и ориентировка в воде (добиваться самостоятельной ориентировки в воде). Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на груди.</p>	<p>2 часа</p>

	<p>Выдох-вдох: выдох через рот до появления пузырей, приучать делать полный вдох и выдох в воду.</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами, лежа на груди (с опорой).</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Найди свой домик».</p>	
	<p>Раздел 9. «Движение ногами в воде»</p>	<p>10 часов</p>
	<p>Тема 9.1. Закрепление умения работать ногами как при плавании кролем</p> <p>Теория. Беседа о смелости и решительности. Воспитывать умение безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, обливать себя водой, опускать лицо в воду.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №8.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна в различных направлениях; передвижение по дну прыжками (в воде).</p> <p>Погружение в воде: приседание в воде до пояса, обливание себя водой.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на груди с различным положением рук и ног.</p> <p>Выдох-вдох: выдох через рот до появления пузырей</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами в воде (сидя)</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Фонтаны», «Успей поймать».</p>	<p>2 часа</p>
	<p>Тема 9.2. Закрепление умения всплывать и лежать на воде</p> <p>Теория. Беседа о правилах выполнения движений, способствующих всплыванию.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №9.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях, с изменением скорости.</p> <p>Погружение в воде: погружение в воду с опорой (держась за игрушки).</p> <p>Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине.</p> <p>Выдох-вдох: игры с выдохом в воду.</p> <p>Движения ногами и руками: движения ногами, лёжа на спине.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: активные игры с игрушками, «Зайчата умываются».</p>	<p>2 часа</p>

	<p>Тема 9.3. Формирование умения отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на неё</p> <p>Теория. Беседа о дельфинах, выпрыгивающих из воды.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №9.</p> <p>Передвижение в воде: игры в воде, связанные с передвижениями по дну различными способами, закреплять умение сочетать движения со словами.</p> <p>Погружение в воде: опускание лица в воду, ориентировка в воде.</p> <p>Лежание в воде: лежание в воде на спине.</p> <p>Выдох-вдох: плавный продолжительный выдох на воду (на игрушку).</p> <p>Движения ногами и руками: движения ногами по типу кроля, передвижения на руках по дну на мелком месте.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Солнце и дождик».</p>	2 часа
Май	<p>Тема 9.4. Ознакомление с упражнением – открывание глаз в воде</p> <p>Теория. Рассказ о способности морских обитателей плавать под водой с открытыми глазами.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №9.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости.</p> <p>Погружение в воде: открывание глаз в воде, стоя на дне с обручем в руках.</p> <p>Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на груди.</p> <p>Выдох-вдох: выдох через рот до появления пузырей.</p> <p>Движения ногами и руками: движение ногами в воде с опорой на руки.</p> <p>Развивающие игры и упражнения в воде: «Найди свой домик», «Лягушата».</p>	2 часа
	<p>Тема 9.5. Закрепление умения выполнять вращательные движения руками</p> <p>Теория. Беседа о дружбе и умении выполнять упражнения в парах.</p> <p>Практика.</p> <p>Разминка на суше: комплекс упражнений №9.</p> <p>Передвижение в воде: передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; передвижение парами, держась за руки.</p> <p>Погружение в воде: погружение в воду с головой (с опорой, держась за игрушки).</p>	2 часа

	<p>Лежание в воде: игры, связанные с лежанием на спине. Выдох-вдох: выдох перед собой в воздух. Движения ногами и руками: движение по дну на руках. Развивающие игры и упражнения в воде: «Погремушка», «Солнце».</p>	
	Раздел 10. «Итоговая диагностика»	1 час
	<p>Тема 10.1. Контрольное занятие Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.</p>	1 час

Рекомендуемые игры и упражнения:

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Качели», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок», «Морской бой», «Всадники», «Перетяжки» и др.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Мяч по кругу», «Водолазы», «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку», «Метроном», «Акробаты», «Охотники и утки», «Посмотри на меня» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри», «Паровая машина», «У кого больше пузырей?», «Батискаф» и др.

Упражнения на освоение умения лежать на воде: «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка» и др.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Торпеда», «Винт» и др.

Игры для освоения техники работы ног как при плавании способом кроль: «Большой - маленький фонтан», «Моторная лодка», «Гонка катеров» и др.

Игры на освоение движений рук как при плавании способом кроль: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
11. Сценарии праздников и развлечений на воде: «В гости к нам Нептун пришёл», «Быстрые и ловкие», «Водные приключения», «Веселые старты» и др.

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий в бассейне необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Рекомендуемая структура занятия:

1. Подготовительная часть — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя свободное, произвольное плавание.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая

тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания, беседы о пользе плавания, минутки ОБЖ.

Дидактический материал

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

Лекционный материал

1. Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (растительный и животный мир водоемов), «Профессии людей, связанные с водой и умением плавать», «Мы с водой дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.
2. Консультации для родителей «Вода дарит здоровье», «Каждый человек должен уметь плавать», «Воспитываем здоровых детей», «Учим детей не бояться воды», «Игры на воде» и др.

Список литературы для педагога

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991
5. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 2010
6. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.
7. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005
11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983

Список литературы для родителей

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем/Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1986
7. Детские игры. – Москва, 1999
8. Интернет:
 - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>
 - sparta @ novgorod. Net

Список литературы для обучающихся

1. Дидактическое пособие - таблица «Правила поведения в бассейне».

Диагностика по плаванию (4-5 лет)

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

№	Двигательные умения	Уровень выполнения	Критерии оценки
1	Преодоление водобоязни	В	Ребёнок охотно входит в воду, не боится брызг, умывается, смело окунается, поливает себе на голову водой из ведёрка
		С	Ребёнок ведёт себя скованно и нерешительно
		Н	Ребёнок вздрагивает при попадании на него брызг, готов вот-вот расплакаться
2	Передвижение в воде по дну бассейна	В	Ребёнок умеет передвигаться по дну бассейна разными способами, проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям; в состоянии переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность на суше и в воде
		С	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения
		Н	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданный темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде
3	Погружение в воду	В	Ребёнок смело погружается в воду с головой у опоры и без опоры
		С	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
		Н	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданный темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога
4	Лежание на воде	В	Ребёнок умеет всплывать и лежать на воде, лежать в воде на груди и на спине при различных положениях рук и ног
		С	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
		Н	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданный темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде
5	Движения ногами	В	Ребёнок умеет выполнять движения ногами по типу кроля, лежа на груди и на спине.
		С	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
		Н	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений; не соблюдает заданный темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога на суше и в воде
6	Выдох в воду	В	Ребёнок умеет задерживать дыхание, смело погружается в воду с головой и делает выдох в воду.
		С	Ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа

		Н	Ребёнок допускает существенные ошибки в технике; не соблюдает заданный темп и ритм; действует непосредственно по показу педагога	
7	Упражнение «Насос»		Мальчики	Девочки
		В	3,1 с	3,0 с
		С	2,3 с	2,1 с
		Н	1,5 с	1,3 с

И.п. – исходное положение, с – секунда, м – метр,

Уровень исполнения: В – высокий, С – средний, Н – низкий.

1 – промежуточная диагностика (январь), 2 - итоговая диагностика (май)

Упражнение «Насос» - погружение в воду с выдохом.

И.П. – стоя в воде парами. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха: с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Диагностика по плаванию (4-5 лет)

20 ____/____ учебный год

Педагог:

№	Фамилия, имя ребенка	Двигательные умения / уровень выполнения														Общий результат	
		Преодоление водобоязни		Передвижение в воде по дну бассейна		Погружение в воду		Лежание на воде		Движения ногами		Выдох в воду		Упражнение «Насос»			
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
ИТОГО (по количеству)																	
	В: детей / %																
	С: детей / %																
	Н: детей / %																

Вывод, рекомендации: _____
