

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 109
«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете МБДОУ № 109
Протокол № 3
от 25.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 109
Е.С. Федотова
Приказ № 155 от 27.08.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинчик»
(по плаванию)**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель: Федотова Мария Валерьевна
Инструктор по плаванию МБДОУ № 109

Кемерово 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты освоения программы	15
РАЗДЕЛ №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	25
2.6. Список используемой литературы	26

РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный), предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне обучающиеся осваивают водное пространство, простейшие технические элементы плавания, различные виды передвижения в воде, а также правила безопасного поведения на воде.

Нормативно-правовое обеспечение Программы:

- Закон Российской Федерации «Об Образовании» (Федеральный Закон От 29 Декабря 2012 Г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Рф От 9 Ноября 2018 Г. № 196 «Об Утверждении Порядка Организации И Осуществления Образовательной Деятельности По Дополнительным Общеобразовательным Программам»;
- Приказ Минпросвещения России От 30 Сентября 2020 Г. № 533 «О Внесении Изменений В Порядок Организации И Осуществления Образовательной Деятельности По Дополнительным Общеобразовательным Программам, Утвержденный Приказом Министерства Просвещения России От 9 Ноября 2018 Г. № 196»;
- Концепция Развития Дополнительного Образования Детей (Распоряжение Правительства Рф От 4 Сентября 2014 Г. № 1726-Р);
- Письмо Министерства Образования И Науки Рф От 18.11.2015 № 09-3242 «Методические Рекомендации По Проектированию Дополнительных Общеразвивающих Программ (Включая Разноуровневые Программы);
- Постановление Государственного Санитарного Врача Рф От 28.09.2020 Г. Сп 2.4. 3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические Требования К Организациям Воспитания И Обучения, Отдыха И Оздоровления Детей И Молодежи»
- Федеральный Проект «Успех Каждого Ребенка» (Протокол Заседания Проектного Комитета По Национальному Проекту «Образование» От 07 Декабря 2018 Г. № 3);
- Стратегия Развития Воспитания В Российской Федерации На Период До 2025 Года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации От 29 Мая 2015 Г. № 996-Р);
- Устав МБДОУ № 109.
- Положение МБДОУ №109 о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность программы заключается в приобретении обучающимися не только начальных умений держаться на воде и передвигаться в водном пространстве, а также в общефизической подготовке, закаливании организма – важных условий всестороннего развития организма. Необходимость реализации данной программы в условиях детского сада базируется на потенциале образовательного учреждения (наличие бассейна и педагога, квалификация которого позволяет организовывать данный вид деятельности с дошкольниками) и на анализе родительского опроса по изучению спроса на дополнительные образовательные услуги.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в решении следующих проблем:

- Побуждение интереса обучающихся к двигательной активности в условиях занятий в бассейне.
- Снятие статических нагрузок у обучающихся, нервного напряжения и двигательных зажимов.
- Правильное формирования осанки, профилактика сколиозов и других проблем развития опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания начиная с дошкольного возраста.
- Закаливание организма.

- Совершенствование навыков самообслуживания и организованности у дошкольников, формирование предпосылок к учебной деятельности.

Социальная значимость Программы выражается в:

- ориентировании на социальный запрос родителей;
- занятости детей дошкольного возраста;
- учете возрастных и индивидуальных особенности детей;
- взаимодействии с родителями детей, информационная доступности, открытости;
- формировании культуры здорового и безопасного образа жизни;
- пропаганде занятий физической культурой и спортом, воспитании основ здорового образа жизни;
- наличии условий для реализации (материально-техническое оснащение, кадры).

Новизна Программы заключается в системной работе с обучающимися по выполнению образовательных задач, дифференцированном подходе к организации образовательного процесса, использовании игровых форм в образовательной деятельности с дошкольниками, охвате дошкольников начиная с младшего возраста.

Адресат Программы. Программа адресована детям 3-7 лет.

Особенности физического развития детей 3-4 лет:

- Дети активно двигаются, но движения отличаются несогласованностью рук и ног.
- В тоже время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук.
- У малышей остаётся неуверенность в бросании и ловле мяча, они напрягают руки и плечи, сжимают пальцы или, наоборот, широко их расставляют.
- Дети ещё не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения дети постепенно приобретают всё более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию педагога.
- Детям младшего возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Особенности физического развития детей 4-5 лет:

- У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремлённый характер.
- Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения.
- На 5 году у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку.
- Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно чёткое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.
- . Внимание детей приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

- Дети способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом.

Особенности физического развития детей 5-6 лет:

- Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности.

- Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полёта и дальность прыжка.

- Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

- Значительно улучшается показатель ловкости.

- Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Особенности физического развития детей 6-7 лет:

- Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и целенаправленными.

- Старшие дошкольники осознано упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы её решения.

-). В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

- бсмК 7 годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок.

- Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

- Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

- Отмечается произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

- В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение.

Обучающиеся по Программе не должны иметь противопоказаний от врача-педиатра к занятиям в бассейне, не допускаются к занятиям больные дети, дети с признаками заболеваний отправляются на консультацию к врачу, также не допускаются к занятиям дети с освобождением после перенесенного заболевания, зафиксированным в медицинской справке. В обязательном порядке все обучающиеся сдают анализ на энтеробиоз с частотой, определенной действующим СанПиНом.

Для занятий в бассейне у ребенка должны быть купальные трусики (купальник), сланцы, резиновая шапочка, полотенце, халат, мыло, мочалка.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек (в зависимости от образовательных задач конкретного занятия) одного возраста (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет).

Условия набора в коллектив: зачисление обучающихся на занятия по Программе осуществляется по заявлению родителя, без специальной подготовки детей. Допускается дополнительный набор детей в последующие года обучения без прохождения специального отбора (тестирования). При необходимости инструктор на основе анализа исходных данных ребенка выстраивает для него индивидуальную образовательную траекторию.

Объем Программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа.

В **содержании** Программы 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 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.

Отличительные особенности Программы:

- Используется подгрупповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, с использованием индивидуального и дифференцированного подхода.
- В соответствии с возрастом обучающихся используются игровые технологии, соревновательные приемы и т.д.
- Обучение основано на постепенном возрастании требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Срок освоения полного курса Программы – 4 года.

Режим занятий по Программе: 1 занятие в неделю. Всего в год – 36 занятий. Программа предусматривает занятия во второй младшей, средней, старшей и подготовительной группе с сентября по май. Время одного занятия согласно СанПиН определяется возрастной группой:

Во второй младшей группе – 15 минут.

В средней группе – 20 минут.

В старшей группе – 25 минут.

В подготовительной группе – 30 минут.

В реализации Программы используется основная **форма организации обучения** – занятия по подгруппам. Занятие состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Используемые **формы проведения занятий**: вводные, учебно-тренирующие, игровые, сюжетные, итоговые, спортивные развлечения и соревнования.

Форма обучения: очная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1	Правила поведения на занятиях по плаванию	2	1	1	1
2	Освоение водного пространства	12	6	4	0

3	Общая физическая подготовка в воде	12	12	10	13
4	Обучение плаванию	10	17	21	22
ИТОГО		36	36	36	36

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы: обучение детей дошкольного возраста основам плавания, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Освоить технические элементы плавания.
- Обучать различным видам передвижения в воде.
- Развивать предпосылки плавательных умений детей.
- Воспитывать безопасное поведение на воде.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	2	1	1	Опрос в форме игры Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства. - ходьба в воде - бег в воде - погружение в воду с головой с опорой на бортик - упражнения на дыхание	12	0	12	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде - основные виды передвижения в воде - упражнения для рук - упражнения для ног	12	0	12	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию - скольжение на груди	10	0	10	Наблюдение Контрольные упражнения Спортивное развлечение
ВСЕГО		36	1	35	-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	1	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства. - погружение в воду с головой с вдохом - упражнения на дыхание	6	0	6	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде - основные виды передвижения в воде - упражнения для рук (попеременные, одновременные) - упражнения для ног - упражнения на скольжение - открывание глаз в воде - упражнения на ориентацию в воде	12	0	12	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию - передвижение с плавательной доской на груди - техника плавания кролем на груди и на спине	17	0	17	Наблюдение Контрольные упражнения Спортивное развлечение
ВСЕГО		36	0	36	-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	1	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства. - погружение в воду, открывание в ней глаз, передвижение и ориентация под водой. - уверенное удержание на воде и в толще воды	4	0	4	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде - лежание, скольжение на груди и на спине - удержание на воде, скольжение по ней на груди более продолжительное время - попеременные и сочетательные движения ногами во время скольжения на груди и на спине	10	0	10	Наблюдение Контрольные упражнения

	- скольжение на спине, лежание с плавательной доской - длительное лежание на воде с задержкой дыхания				
4.	Обучение плаванию - ныряние в обруч, в тоннель; подныривание - прыжки в воду - передвижение с плавательной доской на груди и на спине - плавание кролем на груди и на спине	21	0	21	Наблюдение Контрольные упражнения Спортивное развлечение
ВСЕГО		36	0	36	-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	1	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Общая физическая подготовка в воде - лежание, скольжение на груди и на спине - удержание на воде, скольжение по ней на груди более продолжительное время - попеременные и сочетательные движения ногами во время скольжения на груди и на спине - скольжение на спине, лежание с плавательной доской - длительное лежание на воде с задержкой дыхания	13	0	13	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Обучение плаванию - плавание на груди и на спине с полной координацией - скольжение сквозь обруч с заныряванием - скольжение под водой с длительной задержкой дыхания	22	0	22	Наблюдение Контрольные упражнения Спортивное развлечение
ВСЕГО		36	0	36	-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

№	Тема	Теоретическое содержание	Практическое содержание
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.	Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо, вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее; передвигаться по воде взявшись за руки
2.	Освоение водного пространства. -ходьба в воде - бег в воде - погружение в воду с головой с опорой на бортик - упражнения на дыхание		Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызвать у них чувство радости от действий в воде. Приучать детей не бояться воды, передвигаться по воде в разных направлениях взявшись за руки. Приучать погружаться в воду до уровня пояса груди, не бояться брызг. Учить выполнять выдох перед собой в воздухе. Научить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох. Учить детей делать выдох в воду. Игровые упражнения «До бортика дойдём»; «Поймай рыбку» «Пойдемте вместе со мной», «Добежим до мячика», «Окуналочки», «Догоним мячик», «Хлопнем по водичке», «Прыгнем как зайчики», «Приседалочки», «Хоровод», «Сделаем дождик», «Смелые ребята», «Остудим чай», «Прятки», «Пузыри» Свободные игры с предметами.
3.	Общая физическая подготовка в воде - основные виды передвижения в воде - упражнения для рук - упражнения для ног		Учить детей ходьбе в разных направлениях, побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызвать у них чувство радости от действий в воде. Учить передвигаться по воде бегом, прыжками, высокими шагами и

			<p>пр. Учить выполнять в воде различные движения руками ползать по дну бассейна.</p> <p>Игровые упражнения «Бегом за мячом», «Лягушки», «Карусели», «Маленькие и большие ноги», «Маленькие – большие», «Волны на море», «Рыбки домой», «Волны на море», «Крокодилы», «Доползи до игрушки», «Цапли», «Насос»</p> <p>Свободная двигательная активность в воде.</p>
4.	Обучение плаванию - скольжение на груди		<p>Познакомить с горизонтальным положением тела в воде, выполнять погружение в воду с опорой и без; выполнять передвижение на руках по дну бассейна. Учить детей двигать ногами, как при плавании кролем в упоре лежа на руках. Учить лежать на груди с опорой, поддержкой педагога.</p> <p>Игровые упражнения, «Кто вперед», «Догони меня», «Фонтан», «Быстрые пары», «Полежим на воде».</p> <p>Свободное погружение в воду, скольжение.</p>

Второй год обучения

№	Тема	Практическое содержание
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Учить спускаться по лестнице в воду и выходить из нее; передвигаться по воде взявшись за руки
2.	Освоение водного пространства. - погружение в воду с головой с вдохом - упражнения на дыхание	Учить приседать в воду до уровня пояса, груди, подбородка, погружаться в воду с головой (держась за бортик). Учить выполнять выдох перед собой в воздухе, упражнять в выполнении выдоха в воду и на границе воды. Приучать самостоятельно, окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Знакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Игровые упражнения «Зайка серый умывается», «Кто выше», «Дождик», «Найди себе пару» «Сделаем ветерок», «Моем носики», «Лицо в воде», «Остужаем горячий чай» Игры «Невод», «Мы веселые ребята» Свободные игры и упражнения с игрушками и без.
3.	Общая физическая подготовка в воде - основные виды передвижения	Учить передвигаться в воде шагом бегом, прыжками, прямо, боком, спиной, в присяде. Учить приседать в воду, выполнять упражнения из и.п. горизонтально с опорой,

	<p>в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук (попеременные, одновременные) - упражнения для ног - упражнения на скольжение - открывание глаз в воде - упражнения на ориентацию в воде 	<p>держась за бортик. Закреплять передвижения в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями ног.</p> <p>Игровые упражнения «Маленькие и большие ножки», «Бегом за мячом», «Колено над водой», «Дождик» «Найди себе пару», «Волны на море», «Медвежонок Умка и рыбки», «Кто быстрее», «На буксире», «Гуси», «Лодочка плывет»</p> <p>Игры «Карусели», «Жучки», «Караси и щука», «Крокодильчики», «Самый ловкий», «Хоровод»</p> <p>Свободная двигательная активность в воде</p>
4.	<p>Обучение плаванию</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение с плавательной доской на груди - техника плавания кролем на груди и на спине 	<p>Учить детей лежать на поверхности воды, ознакомить с движениями ног в скольжении. Учить лежать и всплывать на воде. Упражнять детей в скольжении на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения ногами. Учить лежать горизонтально на поверхности воды на спине (с помощью нарукавников. Продолжать учить скольжению на спине, с работой ног. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении. Учить погружаться в воду без опоры, открывать глаза в воде. Учить детей скольжению на груди (с помощью доски), Отрабатывать передвижение на руках по дну бассейна из разных и.п. (сидя ноги вытянуты вперед, из и.п. лежа горизонтально, стоя на руках). Развивать ориентировку в воде. Совершенствовать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать лежание на груди без опоры, с работой ног. Учить лежать на груди (с опорой, поддержкой педагога, пробовать самостоятельно лежать на поверхности воды)</p> <p>Упражнения «Кто дольше», «Прятки», «Воробушки», «Плывем на спине», «Весла», «Лодочка плывет», «Веселые ребята», «Ловкие пары», «Щука», «Звезда», «Через обруч»</p> <p>Игры: «Поезд в туннеле», «Пять веселых лягушат», «Островки», «Раз, два, три, быстро доплыви», «Три веселых братца»</p> <p>Свободное плавание</p>

Третий год обучения

№	Тема	Практическое содержание
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее; передвигаться по воде взявшись за руки
2.	<p>Освоение водного пространства.</p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение в воду, открывание в ней глаз, передвижение и ориентация под водой. - уверенное удержание на воде 	<p>Учить не бояться погружаться в воду с головой, учить детей лежать на поверхности воды, двигаться по воде прямо. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Закреплять навык открывания глаз в воде.</p> <p>Упражнения: «Нади рыбку», «Волны на море», «Водолазы»,</p>

	и в толще воды	Игры: «Самый ловкий», «На рыбалку» Свободное передвижение и удержание в воде.
3.	Общая физическая подготовка в воде - лежание, скольжение на груди и на спине - удержание на воде, скольжение по ней на груди более продолжительное время - попеременные и сочетательные движения ногами во время скольжения на груди и на спине - скольжение на спине, лежание с плавательной доской - длительное лежание на воде с задержкой дыхания	Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды, бегом, прыжками; продолжать учить делать выдох в воду. Выполнять скольжение на груди; разучивать движение ногами; отрабатывать скольжение с досками. Отрабатывать с детьми скольжение по поверхности воды на груди на спине с досками, продолжать знакомить с положением «Стрела» «Морские звезды». Упражнения: «Кто выше», «Лягушки», «Крокодилы», «Фонтан», Цапли», «Звезды» Игры: «Мы веселые ребята», «Карусели», «Бегом за мячом», «Быстрые пары», «Карась и щука», «Мы веселые ребята», «Хоровод», «Тюлени» Свободная двигательная активность в воде
4.	Обучение плаванию - ныряние в обруч, в тоннель; подныривание - прыжки в воду - передвижение с плавательной доской на груди и на спине - плавание кролем на груди и на спине	Учить передвигаться под водой; разучивать движение ногами; отрабатывать скольжение с досками, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Учить детей всплывать и лежать на спине; приучать ориентироваться во время движения на воде; приучать действовать по сигналу. Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна) ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине. отрабатывать движение ногами в скольжении на груди с доской в руках; учить скольжению на спине с доской; учить погружаться с головой. Заныривание в вертикальный обруч. Воспитывать умение задерживать дыхание на длительное время. Упражняться в заныривании в обруч и нырянии. Координировать движения рук и ног при плавании. Упражнения: «Пройти в обруч», «Переправа», «Через обруч», «Стрелы», «Пройди в тоннель», «Проплыви в круг», Торпеды», «Волны на море», «Покажи пятки», «На буксире», «Катание на руках» Игры: «1,2,3 – свой круг отыщи», «Поезд в тоннель», «Кто быстрее», «Море волнуется», «Водолазы», «Самый ловкий», «Невод», «Кто как плавает», «Охотники и утки» Свободное плавание

Четвертый год обучения

№	Тема	Практическое содержание
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены. Учить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее; передвигаться по воде взявшись за руки
2.	Общая физическая подготовка в воде - лежание, скольжение на груди	Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Отрабатывать умение лежания на груди с

	<p>и на спине</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание на воде, скольжение по ней на груди более продолжительное время - попеременные и сочетательные движения ногами во время скольжения на груди и на спине - скольжение на спине, лежание с плавательной доской - длительное лежание на воде с задержкой дыхания 	<p>задержкой дыхания. Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания.</p> <p>Упражнения: «Маленькие и большие», «Лодочка», «Кто больше пузырей», «Медуза», «Лягушки», «Стрелка», «Торпеда», «На буксире», «Тачки», «Поплавок», «Звездочка», «Звездочка на спине», «Винт»</p> <p>Игры: «Море волнуется», «Лягушки и щуки»</p> <p>Свободные игры в воде</p>
3.	<p>Обучение плаванию</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание на груди и на спине с полной координацией - скольжение сквозь обруч с занырянием - скольжение под водой с длительной задержкой дыхания 	<p>Продолжать учить плавать на спине. Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Упражняться в занырянии в обруч; совершенствовать ныряние. Отрабатывать ныряние, умение дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Упражняться в занырянии. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Лежать на груди с задержкой дыхания; Лежать на спине без поддержки. Отрабатывать упражнение «Поплавок» Плавать на груди и спине с полной координацией. . Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг</p> <p>Упражнения: «Водолазы», «Стрелы», «Морские звезды» «Достань со дна», «Самый ловкий», «Медуза», «Достань со дна», «Ледокол», «Моторчики», «Подводники»</p> <p>Игры: «Услышь свисток», «Кто быстрее», «Самый ловкий»</p> <p>Свободное плавание</p>

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения (к 4 годам):

- Свободное передвижение по дну бассейна: ходьба, бег и прыжки в разных направлениях.
- Погружение в воду с головой, держась за бортик.
- Умение доставать игрушки со дна бассейна.

К концу второго года обучения (к 5 годам):

- Погружение в воду с выдохом.
- Умение ходить по дну бассейна вперед и назад.
- Ныряние и умение доставать игрушки со дна бассейна.
- Скольжение на груди с опорной доской.

К концу третьего года обучения (к 6 годам):

- Выдох в воду через рот и нос.
- Ныряние в обруч.
- Удержание на воде на груди («Звездочка»).
- Удержание на воде в позе «Поплавок».
- Скольжение на груди с доской.
- Скольжение на груди («Стрела»).

К концу четвертого года обучения (к 7 годам):

- Удержание на воде на груди («Звездочка»).
- Удержание на воде на спине («Звездочка»).
- Ныряние в обруч вертикально и горизонтально.
- Скольжение на груди («Стрела»).
- Скольжение на спине («Стрела»).
- Выполнение поворотов в воде в положении лежа («Винт»).
- Скольжение на спине («Торпеда»).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Первый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	1	1	Опрос в форме игры Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства.		0	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	0	
Октябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	0	
Ноябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	0	
Декабрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Январь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение

4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Февраль					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Март					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Апрель					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
Май					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Спортивное развлечение

Второй год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					

1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства.		0	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	0	
Октябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.			1	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Ноябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Декабрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Январь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Февраль					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	

3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	3	Наблюдение
Март					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	3	Наблюдение
Апрель					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	3	Наблюдение Контрольные упражнения
Май					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Спортивное развлечение

Третий год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства.		0	2	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	0	
Октябрь					

1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.			1	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Ноябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	1	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Декабрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Январь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Февраль					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	3	Наблюдение
Март					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	

3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Наблюдение
Апрель					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Наблюдение Контрольные упражнения
Май					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Спортивное развлечение

Четвертый год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	1	Моделирование ситуаций
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	1	Наблюдение
Октябрь (4)					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.			0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Ноябрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	

2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Декабрь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Январь					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Февраль					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	2	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	2	Наблюдение
Март					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	1	Наблюдение Контрольные упражнения
4.	Обучение плаванию		0	3	Наблюдение
Апрель					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	

	воде				
4.	Обучение плаванию		0	4	Наблюдение Контрольные упражнения
Май					
1.	Правила поведения на занятиях по плаванию.	4	0	0	
2.	Освоение водного пространства.		0	0	
3.	Общая физическая подготовка в воде		0	0	
4.	Обучение плаванию		0	4	Спортивное развлечение

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Помещение бассейна (чаша бассейна), раздевалка для мальчиков и девочек, душевые;
- Фены -2;
- Доски для плавания -12;
- Надувные игрушки и круги в ассортименте - 20;
- Обручи разного диаметра – по 6;
- Нарукавники – 25 пар;
- Мячи резиновые - 20, пластиковые - 40;
- Секундомер;
- Тонущие игрушки - 15;
- Разделительные дорожки -1;
- Оформительский материал, наглядность (картинки, игрушки, плакаты и пр.)
- Карточка подвижных игр на воде

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы требуется педагог с базовым образованием по дошкольной педагогике и обучением (переподготовкой) по физкультурно-оздоровительной деятельности по плаванию с дошкольниками без предъявления к стажу и прохождением курсов повышения квалификации (один раз в три года).

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Мониторинг результативности работы по программе основывается на наблюдении за выполнением контрольных упражнений в условиях образовательной деятельности в бассейне. В конце каждого учебного года проводится спортивное развлечение в игровой форме, которое позволяет в непринужденной обстановке в виде соревнования подвести итог всем занятиям.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

На основе проведенных наблюдений инструктор анализирует достижения детей согласно критериям по таблицам и планирует на перспективу индивидуальную траекторию обучения для воспитанников.

Оценка в баллах и уровнях: низший уровень 1-3 балла, низкий уровень 4-6 баллов, средний уровень 7-9 баллов, высокий уровень 10-12 баллов. Итого в сумме по всем критериям: низший уровень 6-18 баллов, низкий уровень 19-36 баллов, средний уровень 37-54 балла, высокий уровень 55-72 балла.

1 год обучения (2 младшая группа, 3-4 года)

№	ФИО ребенка	Отсутствие водобоязни		Свободное передвижение по дну бассейна: ходьба в разных направлениях		Свободное передвижение по дну бассейна: бег и прыжки в разных направлениях		Погружение в воду с головой с опорой		Погружение в воду с головой без опоры		Умение доставать игрушки со дна бассейна		ИТОГО
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	

2 год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

№	ФИО ребенка	Погружение в воду		Умение делать выдох при погружении в воду		Умение ходить по дну на руках вперед и назад		Ныряние и умение доставать игрушки со дна бассейна		Открытие глаз в воде		Скольжение на груди с опорой		ИТОГО
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	

3 год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

№	ФИО ребенка	Умение делать выдох в воду через рот и нос		Умение нырять в обруч		Лежание на воде на груди, упражнение «Звездочка»		Упражнение «Поплавок»		Скольжение на груди с доской		Скольжение на груди, упражнение «Стрела».		ИТОГО
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	

4 год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

№	ФИО ребенка	Упражнение «Винт»		Упражнение «Торпеда»		Упражнение «Звездочка» на груди на спине		Ныряние в горизонтальный и вертикальный обруч		Скольжение на груди, упражнение «Стрела»		Скольжение на спине		ИТОГО
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы разрабатываются и используются следующие методические виды продукции:

- картотеки игр и упражнений по темам занятий и по возрастам
- сценарии развлечений по возрастным группам
- алгоритмы, схемы занятий по темам
- иллюстрированные рекомендации по проведению упражнений в бассейне по возрастам

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника [Текст] / Н. Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: 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 [Текст] / Н. С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина, Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов, А. В. Плавание [Текст]: учебная программа /А. В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин, Г. Плавание для малышей [Текст] / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко, Л. П. Юный пловец [Текст] / Л. П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина, Т. И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада [Текст] / 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 [Текст] / Т. И.Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
10. Плавание-крепость здоровья // Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
- 11.Рыбак, М., Глушакова, Г., Поташова, Г. Раз, два, три, плыви... [Текст] : метод. пособие для дошкол. образоват. учреждений / М. В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова / М. : Обруч, 2010. – 208 с.
12. Сажина, С. Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст] : методическое рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
13. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с. (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Маханева, М. Д., Баранова, Г. В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
15. Петрова, Н. Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.