

Управление образования администрации Пермского муниципального
округа Пермского края
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Платошинский детский сад «Солнышко»

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете МАДОУ «Платошинский
детский сад «Солнышко»
Протокол № 6
От «02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад
«Солнышко»

Ю.А. Зайнетдинова



**Программа дополнительного образования детей
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Возрастной состав: дети старшего дошкольного возраста (2-7 лет)

Срок реализации: 4 учебных года

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Пихтовникова Татьяна Владимировна

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Актуальность выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно правовые документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

Направленность программы (краткое описание программы):

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 2-5 лет.

Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода

к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Программа «Дельфиненок» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 4 года обучения и дает возможность детям с 2 лет научиться плавать.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» .А.А.Чеменева , Т.В Столматова.

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию. Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для дошкольников.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
3. Развивать опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

4. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
5. Освоить технические элементы плавания.
6. Обучать различным видам передвижения в воде.
7. Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
8. Учить правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

9. Развивать творческое воображение в игровых действиях в воде.
10. Расширять спектр двигательных умений в воде

Воспитательные:

11. Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли
12. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

Младший дошкольный возраст (3-4 года):

- Адаптировать детей к водной среде, преодолеть страх воды.
- Обучить простейшим навыкам погружения в воду, открывания глаз.

- Развивать умения всплывать, лежать и выполнять простые движения в воде.
- Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет):

- Совершенствовать навыки погружения в воду, открывания глаз.
- Обучить технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.
- Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества.
- Закреплять знания о правилах поведения и безопасности в бассейне.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет):

- Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.
- Обучить технике плавания способами брасс и баттерфляй.
- Сформировать умения выполнять сложные элементы: ныряние, плавание под водой.
- Способствовать развитию физических качеств, необходимых для плавания.
- Подготовить детей к участию в соревнованиях и праздниках на воде.

Подготовительный возраст (6-7 лет):

- Закрепить и совершенствовать технику спортивных способов плавания.
- Обучить технике выполнения стартов и поворотов.
- Способствовать развитию физических качеств на высоком уровне.
- Подготовить детей к участию в соревнованиях различного уровня.
- Сформировать навыки самоконтроля и самооценки в плавании.

Принципы реализации программы:

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

Отличительные особенности программы:

1. Возрастная дифференциация:

- Программа адаптирована для детей от 3 до 7 лет (младший, средний, старший, подготовительный возраст).
- Содержание, длительность и формы занятий соответствуют возрастным особенностям дошкольников.

2. Постепенность и преемственность:
 - Обучение построено от простого к сложному, с опорой на ранее полученные навыки.
 - Каждый последующий этап логично вытекает из предыдущего.
3. Практическая направленность:
 - Основной акцент на практической деятельности детей в воде.
 - Теоретическая часть сведена к необходимому минимуму.
4. Игровой подход:
 - Широкое использование игр, игровых упражнений и развлечений.
 - Способствует поддержанию интереса и вовлеченности детей.
5. Вовлечение родителей:
 - Открытые занятия для родителей повышают мотивацию детей.
 - Родители становятся активными участниками процесса обучения.
6. Комплексный подход:
 - Программа развивает не только технику плавания, но и физические качества.
 - Уделяется внимание безопасности, гигиеническим навыкам.

Таким образом, программа "Дельфиненок" отличается системностью, возрастной ориентированностью, практической направленностью и комплексным подходом к обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Планируемые результаты освоения программы:

Формы контроля: стартовая и итоговая диагностика. Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания детей, занимающихся плаванием

- Младший дошкольный возраст (3-4 года):**
- Адаптация к водной среде, преодоление страха воды.
 - Освоение навыков погружения лица и головы в воду с задержкой дыхания.
 - Умение всплывать и лежать на воде.
 - Освоение элементарных способов передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки).
 - Приобретение элементарных представлений о правилах поведения и безопасности в бассейне.

- Средний дошкольный возраст (4-5 лет):**
- Уверенное погружение в воду, открывание глаз под водой.
 - Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине.
 - Умение проплыть короткие дистанции.
 - Знание правил поведения и техники безопасности в бассейне.
 - Развитие координации движений, скоростно-силовых качеств.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет):

- Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
- Освоение техники плавания способами брасс и баттерфляй.
- Обучение сложным элементам плавания: ныряние, плавание под водой.
- Повышение уровня развития физических качеств.
- Участие в соревнованиях и праздниках на воде.

Подготовительный возраст (6-7 лет):

- Уверенное владение техникой спортивных способов плавания.
- Освоение техники стартов и поворотов.
- Высокий уровень развития физических качеств, необходимых для плавания.
- Активное участие и успешные выступления в соревнованиях.
- Сформированность навыков самоконтроля и самооценки.

Организация проведения занятия: *Для успешного усвоения материала занятия проходят в игровой форме. Материал подобран с учетом возрастных особенностей и потребностей дошкольников.*

Структура занятия:

1.Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

2.Основная часть (упражнения в воде на всплытие и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок);

3.Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов). Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

Методы и приемы:

Методами успешной реализации программы является:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

К ним относятся:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);

- средства наглядности. Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей); - разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- исправление ошибок (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);

- подвижные игры и игры на внимание и память (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- имитация упражнений (подражание животным, явлениям природы);

- оценка (самооценка) двигательных действий;

- индивидуальная страховка и помощь (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);

- межличностные отношения между тренером и занимающимся (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ (повышают моторную плотность занятий);

- соревновательный эффект (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);

- контрольные задания (обеспечивает выполнение поставленных целей).

Возрастные особенности усвоения программного материала:

Младший дошкольный возраст (3-4 года):

- Низкая степень сформированности двигательных навыков, непродолжительная концентрация внимания.
- Программный материал осваивается медленно, требует множества повторений и игровых упражнений.
- Основной акцент делается на адаптации к водной среде, освоении простейших действий: погружение, всплытие, передвижение.
- Теоретическая часть сводится к минимуму, преобладает практическая деятельность в игровой форме.
- Формы контроля - наблюдение, практические задания, игры.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет):

- Улучшается координация движений, повышается способность к обучению.
- Программный материал осваивается быстрее, дети схватывают объяснения инструктора.
- Уделяется внимание изучению техники плавания кролем на груди и на спине, увеличиваются дистанции.
- Теоретическая часть охватывает больше информации о технике, безопасности, но остается доступной.
- Формы контроля - практические упражнения, контрольные заплывы, наблюдение.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет):

- Высокая степень развития двигательных навыков, способность к обучению сложным элементам.
- Программный материал осваивается быстро, дети легко справляются с теоретической частью.
- Большое внимание уделяется совершенствованию техники плавания, обучению сложным элементам (ныряние, прикладное плавание).
- Теоретическая часть включает больше специальных знаний, физиологии, правил соревнований.
- Формы контроля - контрольные заплывы, нормативы, самооценка, участие в соревнованиях.

Таким образом, по мере взросления детей программный материал постепенно усложняется, увеличивается доля теоретической подготовки и усложняются формы контроля, что соответствует возрастным возможностям дошкольников.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план для младшего дошкольного возраста (2-3)

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	2	Беседа
3	Погружение в воду, открывание глаз под водой	1	4	5	Практические упражнения, наблюдение
4	Освоение навыков передвижения в воде	1	6	7	Практические упражнения, игры
5	Обучение простейшим способам плавания	1	5	6	Практические упражнения, наблюдение
6	Игры и развлечения на воде	1	3	4	Игры, наблюдена
7	Открытые занятия для родителей	0	1	1	Показ
8	Итоговое занятие	0	1	1	Мониторинг диагностики

Содержание обучения

№	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	Вводное занятие.	- Знакомство с бассейном, игровым оборудованием - Правила поведения и безопасности в бассейне	- Ознакомительные упражнения: передвижение по дну, погружение лица в воду	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	- Правила поведения в бассейне: слушание инструктора, аккуратность - Техника	Игровые упражнения на освоение правил поведения и безопасности	Беседа, игровые упражнения

		безопасности: вход и выход из воды, передвижение по бортику		
3	Погружение в воду, открывание глаз под водой	- Техника безопасного погружения в воду - Правила открывания глаз под водой	- Упражнения на погружение лица, головы в воду с задержкой дыхания - Открывание глаз под водой	Практические упражнения, наблюдение
4	Освоение навыков передвижения в воде	- Способы передвижения в воде: ходьба, бег, прыжки	- Упражнения на ходьбу, бег, прыжки в воде разной глубины - Игры на передвижение	Практические упражнения, игры, наблюдение
5	Обучение простейшим способам плавания	- Элементарные движения ногами и руками для плавания	- Упражнения на освоение движений ног и рук для плавания - Попытки проплыть короткие дистанции	Практические упражнения, наблюдение
6	Игры и развлечения на воде	- Правила и техника безопасности при играх на воде	- Подвижные игры, игры-эстафеты в воде - Простые развлечения (на всплывание, погружение)	Игры, наблюдение
7	Открытые занятия для родителей		- Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков	Показательные выступления
8	Итоговое занятие	- Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы	Тестирование освоенных навыков: погружение, передвижение, попытки плавания - Наблюдение за	Тестирование, анализ достижений

			действиями детей	
--	--	--	------------------	--

**Учебный план
для среднего дошкольного возраста (4-5)**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	2	Устный опрос
3	Погружение в воду, открывание глаз под водой, всплытие и лежание на воде	1	4	5	Практические упражнения, наблюдение
4	Обучение различным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине)	2	6	8	Практические упражнения, контрольные заплывы
5	Совершенствование техники плавания различными способами	1	5	6	контрольные заплывы, наблюдаются
6	Игры и развлечения на воде	1	3	4	Игры, наблюдение
7	Открытые занятия для родителей	0	1	1	Показ
8	Итоговое занятие	0	1	1	Тестовые задания

Содержание обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	Вводное занятие.	- Знакомство с программой кружка: цели, задачи, содержание занятий - Правила поведения в	Ознакомительные упражнения в воде: погружение лица, открывание глаз под водой, передвижение по дну	Беседа, наблюдение

		бассейне: техника безопасности , гигиеническ ие требования		
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	-Правила поведения в бассейне: соблюдение дисциплины, слушание инструктора - Техника безопасности : правила входа и выхода из бассейна, запрет на бег, прыжки	Практические задания на освоение правил поведения и техники безопасности: игровые упражнения, моделирование ситуаций	Устный опрос, практические задания
3	Погружение в воду, открывание глаз под водой, всплытие и лежание на воде	- Техника безопасного погружения в воду - Правила открывания глаз под водой - Способы всплытия и лежания на воде	- Упражнения на погружение в воду с задержкой дыхания - Открывание глаз под водой - Отработка различных способов всплытия и лежания на воде	Практически е упражнения, наблюдение
4	Обучение различным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине)	Техника плавания кролем на груди: движения ног, работа рук, дыхание - Техника плавания кролем на спине:	- Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди и на спине - Проплывание коротких дистанций различными способами	Практически е упражнения, контрольные заплывы

		положение тела, движения ног и рук		
5	Совершенствован ие техники плавания различными способами	- Устранение ошибок в технике плавания - Увеличение длины и скорости проплываем ых дистанций	- Упражнения на совершенствован ие техники плавания кролем на груди и на спине - Контрольные заплывы на проверку техники и скорости	Контрольные заплывы, наблюдение
6	Игры и развлечения на воде	- Правила и техника безопасности при играх на воде	- Подвижные игры и игры- эстафеты в воде - Развлечения (на дыхание, на всплывание и лежание, прыжки и др.)	Наблюдение, анализ двигательной активности
7	Открытые занятия для родителей		- Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде	Показательн ые выступления
8	Итоговое занятие	- Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы	- Тестирование освоенных навыков плавания: проплывание дистанций, выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка	Тестировани е, анализ достижений

**Учебный план
для старших дошкольного возраста (5-6)**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	2	Устный опрос
3	Повторение и совершенствование техники плавания различными способами	2	6	8	Контрольные заплывы
4	Обучение сложным элементам плавания (элементы прикладного плавания, ныряние)	1	5	6	Практические упражнения, наблюдения
5	Развитие координации движений, скоростных и силовых качеств	1	4	5	контрольные нормативы, игры
6	Организация и участие в соревнованиях, праздниках на воде	1	3	4	Соревнования, показ занятия
7	Открытые занятия для родителей	0	1	1	Показ занятия
8	Итоговое занятие	0	1	1	Тестовые задания

Содержание обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	Вводное занятие.	Знакомство с программой кружка: цели, задачи, содержание занятий - Правила поведения в бассейне:	Ознакомительные упражнения в воде: погружение лица, открывание глаз под водой, передвижение по дну	Беседа, наблюдение

		техника безопасности, гигиенические требования		
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	-Правила поведения в бассейне: соблюдение дисциплины, слушание инструктора - Техника безопасности: правила входа и выхода из бассейна, запрет на бег, прыжки	Практические задания на освоение правил поведения и техники безопасности: игровые упражнения, моделирование ситуаций	Устный опрос, практические задания
3	Повторение и совершенствование техники плавания различными способами	Повторение техники плавания кролем на груди и на спине: положение тела, работа рук и ног, дыхание - Совершенствование техники: устранение ошибок, повышение слаженности движений, увеличение дистанции	Практические упражнения на отработку техники плавания кролем на груди и на спине: проплывание отрезков различной длины, с различной скоростью, с акцентом на элементы техники -	Контрольные заплывы на технику и дистанцию Контрольные заплывы, самооценка, анализ техники
4	Обучение сложным элементам плавания	- Ознакомление с элементами прикладного плавания: ныряние, плавание под водой, старты и повороты - Техника выполнения	- Выполнение упражнений на ныряние и плавание под водой: преодоление подводных препятствий, проплывание дистанций под	Практические упражнения, наблюдение, оценка техники

		сложных элементов	водой - Отработка техники старта с тумбочки и поворотов	
5	Развитие координации движений, скоростных и силовых качеств	- Значение физических качеств (координации, скорости, силы) для плавания - Упражнения на развитие данных качеств	- Упражнения на развитие координации движений: синхронизация работы рук и ног, быстрота реакции - Упражнения на скоростно-силовую подготовку: быстрые старты, ускорения, прыжки в воду	Контрольные нормативы, игры, наблюдение
6	Организация и участие в соревнованиях, праздниках на воде	- Правила соревнований по плаванию: дистанции, способы, старты, повороты - Подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям	- Тренировки к соревнованиям и праздникам: отработка техники, повышение скорости, выносливости - Участие в соревнованиях и праздниках на воде	Соревнования, показательные выступления
7	Соревнования, показательные выступления	Открытые занятия для родителей	- Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде	Показательные выступления
8	Итоговое занятие	- Подведение итогов обучения:	- Тестирование освоенных	Тестирование, анализ

		достижения детей, освоение программы	навыков плавания: проплывание дистанций, выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка	достижений
--	--	--	--	------------

**Учебный план
для старших дошкольного возраста (6-7)**

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	2	Устный опрос
3	совершенствование техники плавания различными способами	2	6	8	Контрольные заплывы
4	Обучение спортивным способам плавания	1	5	6	Практические упражнения, наблюдена
5	Обучение техники стартов и поворотов	1	4	5	контрольные нормативы, игры
6	Развитие физических качеств (сила выносливость, гибкость)	1	3	4	Соревнования, показ занятия
7	Открытые занятия для родителей	0	1	1	Показ занятия
8	Итоговое занятие	0	1	1	Тестовые задания

Содержание обучения

№ заняти я	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	Вводное занятие.	Знакомство с программой	Проверка освоенных	Беседа, наблюдение

		<p>кружка: цели, задачи, содержание занятий</p> <p>- Повторение правил поведения в бассейне:</p> <p>техника безопасности, гигиенические требования</p>	ранее навыков плавания	
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	<p>-Правила поведения в бассейне: соблюдение дисциплины, слушание инструктора</p> <p>- Техника безопасности: правила входа и выхода из бассейна, запрет на бег, прыжки</p>	Практические задания на освоение правил поведения и техники безопасности: игровые упражнения, моделирование ситуаций	Устный опрос, практические задания
3	Повторение и совершенствование техники плавания различными способами	<p>Повторение техники плавания кролем на груди и на спине: положение тела, работа рук и ног, дыхание</p> <p>- Совершенствование техники: устранение ошибок, повышение слаженности движений, увеличение дистанции</p>	<p>Практические упражнения на отработку техники плавания кролем на груди и на спине: проплывание отрезков различной длины, с различной скоростью, с акцентом на элементы техники</p> <p>-</p>	Контрольные заплывы на технику и дистанцию Контрольные заплывы, самооценка, анализ техники
4	Обучение спортивным	- Ознакомление с техникой	- Выполнение упражнений на	Практические

	способам плавания	плавания брассом и баттерфляем.	Освоение базовых элементов техники данных способов. - Развитие гибкости, координации движений.	упражнения, наблюдение, оценка техники
5	Обучение технике стартов и поворотов	- Изучение правильной техники выполнения стартов с тумбочки плавания	- Упражнения на развитие координации движений: синхронизация работы рук и ног, быстрота реакции	Контрольные нормативы, игры, наблюдение
6	Развитие физических качеств	- Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности. - Индивидуальный подход к развитию физических качеств	Соревнования, показательные выступления
7	Соревнования, показательные выступления	Открытые занятия для родителей	- Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде	Показательные выступления
8	Итоговое занятие	- Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы	- Тестирование освоенных навыков плавания: проплывание дистанций,	Тестирование, анализ достижений

			выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка	
--	--	--	---	--

Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников

1. Родительские собрания:

- Информирование родителей о целях, задачах и содержании программы.
- Разъяснение важности систематических занятий плаванием для развития детей.
- Обсуждение результатов обучения, достижений и трудностей детей

2. Индивидуальные консультации:

- Оказание помощи родителям в вопросах обучения плаванию ребенка.
- Рекомендации по организации занятий плаванием в домашних условиях.
- Обсуждение индивидуальных особенностей и потребностей ребенка

3. Открытые занятия для родителей:

- Проведение показательных занятий с демонстрацией освоенных детьми навыков.
- Вовлечение родителей в активное участие в обучении (совместные упражнения).
- Возможность родителям понаблюдать за своим ребенком в воде

4. Информационные стенды, буклеты:

- Размещение информации о программе, правилах поведения в бассейне.
- Рекомендации по закреплению навыков плавания в домашних условиях.
- Фотографии и достижения воспитанников.

5. Совместные праздники и соревнования:

- Организация соревнований, водных праздников с участием детей и родителей.
- Создание условий для совместного активного отдыха.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

1. Бассейн:

- Наличие собственного бассейна в ДОУ.
- Соответствие размеров бассейна требованиям СанПиН для дошкольных учреждений (не менее 6х12 м).
- Поддержание необходимой температуры воды (30-32°C) и воздуха (28-30°C).
- Оборудованные места для переодевания детей с душевыми кабинами.

2. Инвентарь и оборудование:

- Комплект детских плавательных досок, кругов, нарукавников.
- Разнообразные мячи, обручи, надувные игрушки для обучения и игр на воде.
- Плавательные шапочки, очки, ласты (для детей старшего возраста).
- Секундомеры, свистки, информационные стенды, видеокамера.

3. Методическое обеспечение:

- Программно-методические материалы по обучению плаванию.
- Наглядные пособия (плакаты, схемы, иллюстрации техники плавания).
- Дидактические игры и пособия для занятий в бассейне.
- Методическая литература по физической культуре (плаванию).

4. Безопасность:

- Соблюдение требований охраны труда, техники безопасности.
- Наличие аптечки первой помощи, средств спасения на воде.
- Страхование жизни и здоровья детей во время занятий плаванием.

Календарный учебный график

	Возрастные группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Количество групп/подгрупп	1	1	1	1
Начало обучения	01.10.2024	01.10.2024	01.10.2024	01.10.2024
Окончание Обучения	27.05.2025	27.05.2025	27.05.2025	27.05.2025
Количество недель	28	28	28	28
Количество занятий в неделю	1	1	1	1
Длительность занятия	20 минут	25 минут	35 минут	35 минут
Объем недельной дополнительной образовательной	20 минут	25 минут	35 минут	35 минут

Диагностический инструментарий

1. Младшая группа (3-4 года):
 - Наблюдение за адаптацией к водной среде, погружением в воду, всплыванием.
 - Оценка освоения элементарных навыков передвижения в воде (передвижение с поддержкой, лежание на воде).
 - Беседы для выявления представлений о плавании и страхов перед водой.
2. Средняя группа (4-5 лет):
 - Проверка техники плавания кролем на груди и на спине (качество гребков, работа ног, согласованность движений).
 - Контрольные заплывы на короткие дистанции (5-10 м) для оценки результативности.
 - Оценка развития физических качеств (гибкость, сила, выносливость) через контрольные упражнения.

3. Старшая группа (5-6 лет):

- Тестирование техники плавания различными способами (кроль, брасс, баттерфляй) с фиксацией ошибок.
- Контрольные нормативы на скорость и дистанцию (15-25 м) для определения уровня владения техникой.
- Оценка освоения умений выполнять старты и повороты при плавании.

4. Подготовительная группа (6-7 лет):

- Детальная оценка техники спортивных способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй) по 5-балльной шкале.
- Контрольные нормативы по физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость).
- Наблюдение за участием в соревнованиях, праздниках на воде для оценки соревновательного опыта.

Диагностический инструментарий включает практические задания, контрольные нормативы, беседы, наблюдения

**Программно-методическое обеспечение
(список используемой литературы)**

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
- 10.И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
- 11.Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097529

Владелец Зайнетдинова Юлия Андреевна

Действителен с 08.04.2025 по 08.04.2026