

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. Зайнутдинова



**Программа дополнительного образования детей
«ДЕЛЬФИНЕНOK»**

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

Срок реализации: 4 учебных года

Составитель:

**Инструктор по физической культуре
Пихтовникова Татьяна Владимировна**

I. 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 молодёжи (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 научится 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 способом 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 проплывать 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 сухе, 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с бассейном, игровым оборудованием - Правила поведения и безопасности в бассейне 	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомительные упражнения: передвижение по дну, погружение лица в воду 	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения в бассейне: слушание инструктора, аккуратность - Техника 	<ul style="list-style-type: none"> 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 всплытие, 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, всплывание 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, наблюдение
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 - Проплытие коротких дистанций различными способами	Практически е упражнения, контрольные заплывы

		положение тела, движения ног и рук		
5	Совершенствование техники плавания различными способами	<ul style="list-style-type: none"> - Устранение ошибок в технике плавания - Увеличение длины и скорости проплываемых дистанций 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине - Контрольные заплывы на проверку техники и скорости 	Контрольные заплывы, наблюдение
6	Игры и развлечения на воде	<ul style="list-style-type: none"> - Правила и техника безопасности при играх на воде 	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры и игры-эстафеты в воде - Развлечения (на дыхание, на всплытие и лежание, прыжки и др.) 	Наблюдение, анализ двигательной активности
7	Открытые занятия для родителей		<ul style="list-style-type: none"> - Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде 	Показательные выступления
8	Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы 	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование освоенных навыков плавания: проплытие дистанций, выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка 	Тестирование, 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, наблюдена
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: проплытие 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, проплытие 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 старта, 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: проплытие 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

№ занятия	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: техника безопасности, гигиенические требования</p>	ранее навыков плаванич	
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>	<p>Практические задания на освоение правил поведения и техники безопасности: игровые упражнения, моделирование ситуаций</p>	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: проплытие отрезков различной длины, с различной скоростью, с акцентом на элементы техники</p> <p>-</p>	<p>Контрольные заплывы на технику и дистанцию Контрольные заплывы, самооценка, анализ техники</p>
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: проплытие 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 6x12 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, обруч, 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