Управление образования администрации Пермского муниципального округа Пермского края

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Платошинский детский сад «Солнышко»

COLTACOBARO:

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Плитопинский детски сад
«Соднышко»

_Ю.А. Зайистдинова

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 работе благодаря ритмичной мышц, необходимости происходит 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 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» .A.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 ребенка, при котором сам ребенок 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:

<u>Формы контроля:</u> стартовая и итоговая диагностика. Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрельмай).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 суше, спуск в воду с последующим погружением);
- 2.Основная часть (упражнения в воде на всплывание 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:

(3-4)Младший дошкольный возраст года): Низкая сформированности степень двигательных навыков, непродолжительная концентрация внимания. Программный материал осваивается требует медленно, множества повторений игровых упражнений. - Основной акцент делается на адаптации к водной среде, освоении простейших действий: погружение, всплывание, передвижение. - Теоретическая часть сводится к минимуму, преобладает практическая деятельность игровой форме. Формы наблюдение, практические контроля игры. задания,

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.

ІІ. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план для младшего дошкольного возраста (2-3)

No	Название	· · ·	ство часов	spacia (Формы контроля
312	раздела/темы	теория	практика	Всего	Формы контроля
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

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

		~		
		безопасности:		
		вход и выход из		
		воды,		
		передвижение		
2	П	по бортику	V	П
3	Погружение в	- Техника	- Упражнения на	Практические
	воду,	безопасного	погружение лица,	упражнения,
	открывание	погружения в	головы в воду с	наблюдение
	глаз под водой	воду	задержкой дыхания	
		- Правила	- Открывание глаз	
		открывания глаз	под водой	
4	0	под водой	***	П
4	Освоение	- Способы	- Упражнения на	Практические
	навыков	передвижения в	ходьбу, бег,	упражнения,
	передвижения	воде: ходьба,	прыжки в воде	игры,
	в воде	бег, прыжки	разной глубины	наблюдение
			- Игры на	
_	07	2	передвижение	П
5	Обучение	- Элементарные	- Упражнения на	Практические
	простейшим	движения	освоение движений	упражнения,
	способам	ногами и руками	ног и рук для	наблюдение
	плавания	для плавания	плавания	
			- Попытки	
			проплывать	
			короткие дистанции	
6	Игры и	- Правила и	- Подвижные игры,	Игры,
	развлечения на	техника	игры-эстафеты в	наблюдение
	воде	безопасности	воде	паолюдение
	воде	при играх на	- Простые	
		воде	развлечения (на	
			всплывание,	
			погружение)	
7	Открытые		- Показательное	Показательные
	занятия для		занятие для	выступления
	родителей		родителей:	
	· · · ·		демонстрация	
			освоенных навыков	
8	Итоговое	- Подведение	Тестирование	Тестирование,
	занятие	итогов	освоенных	анализ
		обучения:	навыков:	достижений
		достижения	погружение,	
		детей, освоение	передвижение,	
		программы	попытки плавания	

	v	v	
		етеи	

Учебный план для среднего дошкольного возраста (4-5)

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

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

		~ <u>~</u>		
		бассейне:		
		техника		
		безопасности		
		,		
		гигиеническ		
		ие		
		требования		
2	Правила	-Правила	Практические	Устный
	поведения и	поведения в	задания на	опрос,
	техника	бассейне:	освоение правил	практические
	безопасности в	соблюдение	поведения и	задания
	бассейне	дисциплины,	техники	
		слушание	безопасности:	
		инструктора	игровые	
		- Техника	упражнения,	
		безопасности	моделирование	
		: правила	ситуаций	
		входа и		
		выхода из		
		бассейна,		
		запрет на		
		бег, прыжки		
3	Погружение в	- Техника	- Упражнения на	Практически
	воду, открывание	безопасного	погружение в	e
	глаз под водой,	погружения	воду с задержкой	упражнения,
	всплывание и	в воду	дыхания	наблюдение
	лежание на воде	- Правила	- Открывание	, ,
		открывания	глаз под водой	
		глаз под	- Отработка	
		водой	различных	
		- Способы	способов	
		всплывания	всплывания и	
		и лежания на	лежания на воде	
		воде		
4	Обучение	Техника	- Упражнения на	Практически
	различным	плавания	освоение	e
	способам	кролем на	техники	упражнения,
	плавания (кроль	груди:	плавания кролем	контрольные
	на груди, кроль	движения	на груди и на	заплывы
	на спине)	ног, работа	спине	'
	,	рук, дыхание	- Проплывание	
		- Техника	коротких	
		плавания	дистанций	
		кролем на	различными	
		спине:	способами	
	l	J111110.	- TIOOOGANIII	

		положение		
		тела,		
		движения		
		ног и рук	37	TC.
5	Совершенствован	- Устранение	- Упражнения на	Контрольные
	ие техники	ошибок в	совершенствован	заплывы,
	плавания	технике	ие техники	наблюдение
	различными	плавания	плавания кролем	
	способами	- Увеличение	на груди и на	
		длины и	спине	
		скорости	- Контрольные	
		проплываем	заплывы на	
		ых	проверку	
		дистанций	техники и	
			скорости	
6	Игры и	- Правила и	- Подвижные	Наблюдение,
Ü	развлечения на	техника	игры и игры-	анализ
	воде	безопасности	эстафеты в воде	двигательной
	водс		- Развлечения (на	активности
		при играх на	`	активности
		воде	дыхание, на	
			всплывание и	
			лежание, прыжки	
			и др.)	
7	Открытые		- Показательное	Показательн
	занятия для		занятие для	ые
	родителей		родителей:	выступления
			демонстрация	
			освоенных	
			навыков	
			плавания, игры и	
			развлечения на	
			воде	
8	Итоговое занятие	- Подведение	- Тестирование	Тестировани
		итогов	освоенных	е, анализ
		обучения:	навыков	достижений
		достижения	плавания:	Ace in menini
		детей,	проплывание	
		освоение	дистанций,	
		программы	выполнение	
			контрольных	
			упражнений	
			- Анализ	
			достижений	
		1	каждого ребенка	

Учебный план для старших дошкольного возраста (5-6)

No	Название раздела/темы	Количе	ство часов	Формы	
	-	теория		Всего	контроля
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

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

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

		0.17.0.14.11.11.11	родой	
		сложных	Водой	
		элементов	- Отработка	
			техники старта	
			с тумбочки и	
			поворотов	T-0
5	Развитие	- Значение	- Упражнения	Контрольны
	координации	физических	на развитие	e
	движений,	качеств	координации	нормативы,
	скоростных и	(координации,	движений:	игры,
	силовых качеств	скорости, силы)	синхронизация	наблюдение
		для плавания	работы рук и	
		- Упражнения на	ног, быстрота	
		развитие данных	реакции	
		качеств	- Упражнения	
			на скоростно-	
			силовую	
			подготовку:	
			быстрые	
			старты,	
			ускорения,	
			прыжки в воду	
6	Организация и	- Правила	- Тренировки к	Соревновани
	участие в	соревнований по	соревнованиям	я,
	соревнованиях,	плаванию:	и праздникам:	показательн
	праздниках на	дистанции,	отработка	ые
	воде	способы, старты,	техники,	выступления
		повороты	повышение	
		- Подготовка к	скорости,	
		показательным	выносливости	
		выступлениям и	- Участие в	
		соревнованиям	соревнованиях	
		I	и праздниках	
			на воде	
7	Соревнования,	Открытые	-	Показательн
	показательные	занятия для	Показательное	ые
	выступления	родителей	занятие для	выступления
		L	родителей:	
			демонстрация	
			освоенных	
			навыков	
			плавания, игры	
			и развлечения	
			на воде	
8	Итоговое	- Подведение	- Тестирование	Тестировани
O			-	Тестировани
	занятие	итогов обучения:	освоенных	е, анализ

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

Учебный план

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

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

	T	T	T	T
		кружка: цели,	ранее навыков	
		задачи,	плаванич	
		содержание		
		занятий		
		- Повторение		
		правил		
		поведения в		
		бассейне:		
		техника		
		безопасности,		
		гигиенические		
		требования		
2	Правила	-Правила	Практические	Устный
	поведения и	поведения в	задания на	опрос,
	техника	бассейне:	освоение	практически
	безопасности в	соблюдение	правил	е задания
	бассейне	дисциплины,	поведения и	, ,
		слушание	техники	
		инструктора	безопасности:	
		- Техника	игровые	
		безопасности:	упражнения,	
		правила входа и	моделирование	
		выхода из	ситуаций	
		бассейна, запрет		
		на бег, прыжки		
3	Повторение и	Повторение	Практические	Контрольны
	совершенствова	техники	упражнения на	е заплывы
	ние техники	плавания кролем	отработку	на технику и
	плавания	на груди и на	техники	дистанцию
	различными	спине:	плавания	Контрольны
	способами	положение тела,	кролем на	е заплывы,
		работа рук и ног,	груди и на	самооценка,
		дыхание	спине:	анализ
			проплывание	техники
		Совершенствова	отрезков	10/11/11/11
		ние техники:	различной	
		устранение	длины, с	
		ошибок,	различной	
		повышение	скоростью, с	
		слаженности	акцентом на	
		движений,	элементы	
		увеличение	техники	
		1		
4	Обущения	дистанции - Ознакомление	Виполими	Практиноски
4	Обучение		- Выполнение	Практически
	спортивным	с техникой	упражнений на	e

	Тоноооболи	н но родина	Оородина	VIII ONG LOUIS
	способам	плавания	Освоение	упражнения,
	плавания	брассом и	базовых	наблюдение,
		баттерфляем.	элементов	оценка
			техники данных	техники
			способов.	
			- Развитие	
			гибкости,	
			координации	
	0.5	***	движений.	T.0
5	Обучение	- Изучение	- Упражнения	Контрольны
	технике стартов	правильной	на развитие	e
	и поворотов	техники	координации	нормативы,
		выполнения	движений:	игры,
		стартов с	синхронизация	наблюдение
		тумбочки	работы рук и	
		плавания	ног, быстрота	
			реакции	
6	Развитие	- Упражнения на	Контрольные	Соревнован
	физических	развитие силы,	нормативы для	ия,
	качеств	выносливости,	оценки уровня	показательн
	Ru ICCID	гибкости.	физической	ые
		THOROCIH.	подготовленнос	выступления
			ти.	BBICTYTISTCTITIST
			Индивидуальны	
			й подход к	
			развитию	
			физических	
			качеств	
7	Соронноронна	OTIMI ITI IA	- Показательное	Показательн
'	Соревнования, показательные	Открытые		
		занятия для	занятие для	ые
	выступления	родителей	родителей:	выступления
			демонстрация	
			освоенных	
			навыков	
			плавания, игры	
			и развлечения	
8	Итоговое	- Подведение	на воде - Тестирование	Тестировани
	занятие	итогов обучения:	освоенных	е, анализ
		достижения	навыков	достижений
		детей, освоение	плавания:	Accimination
		программы	проплывание	
		The banning	дистанций,	
			дистапции,	

	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	Подготовительн
				ая
T.C.				
Количество	1	1	1	1
групп/				
подгрупп				
Начало	01.10.20	01.10.20	01.10.20	01.10.2024
обучения	24	24	24	
Окончание	27.05.20	27.05.20	27.05.20	27.05.2025
Обучения	25	25	25	
Количество	28	28	28	28
недель				
Количество	1	1	1	1
занятий в				
неделю				
Длительность	20	25 минут	35	35 минут
занятия	минут		минут	
Объем	20	25	35	35 минут
недельной	минут	минут	минут	
дополнительной				
образовательно				
й				

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