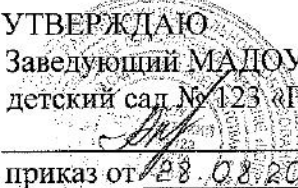


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №123 «Планета детства»**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ «ЦРР - детский сад № 123  
«Планета детства»  
От 28.08.2024 протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ЦРР –  
детский сад №123 «Планета детства»  
 А.В. Акилина  
приказ от 28.08.2024 № 132

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности  
«Дельфин»**

**Возраст обучающихся: 5 -7 лет.**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Галкин Алексей Михайлович**

**г. Саратов  
2024 г.**

## Содержание

### *Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»*

Пояснительная записка _____	3
Цель и задачи программы _____	5
Содержание программы _____	6
Планируемые результаты _____	13

### *Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»*

Календарный учебный график _____	14
Условия реализации программы _____	20
Формы аттестации _____	22
Оценочные материалы _____	23
Методические материалы _____	25
Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы _____	29
Список литературы _____	34

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка.**

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 и с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, по которой работает учреждение.

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой, куда входят:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» – Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения МАДОУ «Центр развития ребенка- детский сад 123«Планета детства».

В Программе отражена обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

### **Новизна**

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание.

### **Актуальность**

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников имеет свои особенности. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

## Цель и задачи программы

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, так как появилась возможность эффективного закаливания детей.

Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн.

Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей. Занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной.

Поэтому **главная задача** – обеспечение полноценного физического развития детей.

## Содержание программы

**Обязательная часть** Программы составлена с учётом Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-синтез, 2012 (далее – Программа «От рождения до школы»).

**Цели обязательной части Программы:** определение содержания и организации образовательной деятельности по музыкальному развитию во всех возрастных группах в МАДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад № 123 «Планета детства» и создание:

- 1) условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих возрасту видах деятельности;
- 2) развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

### **Задачи обязательной части Программы:**

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); учитывая индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и

принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений** учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на:

- выбор тех парциальных программ, которые соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов;
- сложившиеся традиции дошкольного учреждения.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает современные тенденции развития общества:

<b>Парциальные программы</b>	<b>Направленность программы:</b> Оздоровительно-развивающая программа по обучению плаванию. В программу входят средства по водно-спортивному воспитанию детей, плаванию, нырянию, а также основам водного поло, водно-подвижным играм
<b>Цели</b>	Обучение плаванию детей дошкольного возраста и основам водного поло детей старших подготовительных групп. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами спортивно-игровой деятельности.

<p><b>Основные задачи</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование личности, способной реализовать себя в современном мире.</li> <li>- Формирование навыков безопасного поведения на воде.</li> <li>- Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.</li> </ul> <p>Укрепление здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.</li> <li>- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;</li> <li>- укреплять здоровье ребенка;</li> <li>- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;</li> <li>- совершенствовать вестибулярный аппарат и координацию движений.</li> </ul> <p>Совершенствование психомоторных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;</li> <li>-содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения;</li> <li>-формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества плавательных движений;</li> <li>- устранить водобоязнь и другие фобии связанные с нахождением в воде.</li> </ul> <p>Развитие творческих и созидательных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–развивать познавательную активность, расширять кругозор;</li> <li>–формировать навыки самостоятельного выражения движений в воде –развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия</li> </ul>
-------------------------------	---



	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать знания о здоровом образе жизни;</li> <li>- формировать знания о способах плавания;</li> <li>- сформировать начальные теоретические и практические навыки спортивной игры «водное поло»</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать двигательную культуру;</li> <li>- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;</li> <li>- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.</li> </ul>
<b>Вид деятельности</b>	Совместная деятельность детей и взрослых, досуги

### **Основные принципы дошкольного образования**

Реализуемая Программа учитывает **основные принципы дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО: (ФГОС ДО п. 1.4.)**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество детского сада с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

### **Направления работы**

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Выявление, развитие и поддержку талантливых детей;
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- Социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;
- Формирование общей культуры детей;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся.

### **Принципы обучения**

- Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- Активность – основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей;

- Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а

также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия

- Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 2 года.

Структура и содержание Программы корректируется педагогами в соответствии с реальными условиями, дополняется комплексно-тематическим, перспективным и календарным планированием работы.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Программа включает в себя одно занятие в неделю.

Продолжительность занятия 20 минут.

### **Форма проведения занятий.**

На занятиях по плаванию, дети делятся на группы (мальчики) по 5 человек. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг).

### **Структура проведения занятий.**

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

## **Планируемые результаты**

### **Прогнозируемый результат:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине;
- сформированный навык элементов водного поло (пассы мячом, удары мячом по воротам).

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

#### Календарно-тематическое планирование

#### 2 младшая группа.

Месяц	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	2
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	1
октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
ноябрь	1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	1
	3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	2
декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	1
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.	2
	3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
январь	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде).	1
	3. Обучать вдоху и выдоху в воду	2

февраль	1. Обучать вдоху и выдоху в воду.	2
	2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.	1
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
март	1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
апрель	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Контроль приобретённых навыков.	1
май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	1

### Средняя группа.

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	1
	2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе.	1
	3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2
октябрь	1. Обучать передвижениям в воде.	2
	2. Обучать упражнениям на погружение лица в	11

	<p>воду.</p> <p>3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p>	
ноябрь	<p>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.</p> <p>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
декабрь	<p>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).</p> <p>3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).</p> <p>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
январь	<p>1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.</p> <p>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.</p> <p>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
февраль	<p>1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.</p> <p>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>



	4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	3. Контроль приобретённых навыков.	2

### Старшая группа.

Месяц	Задачи	Количество занятий
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём.	2
	2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	2
октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1

	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
	3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	1
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2
	2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	2
	3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2
май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	1

	2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	3. Контроль приобретённых навыков	2

**Подготовительная группа.**

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Количество занятий</b>
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.	2
	2. Закрепление приобретённых навыков	2
октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
		1
	2. Закрепление скольжения на груди и спине.	1
	3. Закрепление плавания «кроль» на груди.	1
ноябрь	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
		1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
декабрь	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
		1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1
	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).	1
январь		1
	2. Закрепление скольжение на груди и спине.	1
	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.	1
	4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	1

февраль	<p>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Закрепление скольжение на груди и спине</p> <p>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>
март	<p>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Закрепление скольжение на груди и спине</p> <p>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
апрель	<p>1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).</p> <p>2. Закрепление скольжения на груди и спине.</p> <p>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.</p> <p>4. Закрепление плавания «кроль» на спине.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
май	<p>1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.</p> <p>2. Контроль приобретённых навыков.</p>	<p>2</p> <p>2</p>

## **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение Программы (ФГОС ДО п.3.5.)**

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

### **Непосредственно образовательная деятельность**

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий 20 минут.

### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда бассейна соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей.

### **Методическое обеспечение и оборудование.**

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;

- мячи разного размера;

В бассейне имеются специальные детские ватерпольные ворота.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

## **Формы аттестации**

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий.
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении.

## **Оценочные материалы**

### **Мониторинг.**

#### **2 младшая группа**

Высокий уровень - выполнено 3-4 теста (1 тест - 5 баллов). Средний уровень - выполнено 2 теста.

Низкий уровень – выполнено 1 тест.

#### **Средняя группа**

Высокий уровень - выполнено 5 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 3-4 теста.

Низкий уровень – выполнено 1- 2 теста

#### **Старшая группа**

Высокий уровень - выполнено 6 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.

#### **Подготовительная группа.**

Высокий уровень – выполнено 6-7 тестов (1 тест – 5 баллов). Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень – выполнено 2-3 теста.



## **Методические материалы**

### **Возрастные особенности.**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **Первый год обучения.**

#### **2 младшая группа.**

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к прос

Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение

непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети младшей группы в воде должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

## **Второй год обучения.**

### **Средняя группа.**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными).

Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда».

При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: доставать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди; выполнять упражнение «поплавок» (3-4 раза); с помощью взрослого лежать на спине. При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

### **Третий год обучения.**

#### **Старшая группа.**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретённых на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

## **Четвёртый год обучения.**

### **Подготовительная группа.**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки.

Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

## Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

### Содержание образования

#### 2 младшая группа.

№	Тема
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, для освоения воды.
6	Упражнения, обучающие передвижению в воде.
7	Упражнения, обучающие дыханию
8	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
9	Упражнения, обучающие скольжению на груди.
10	Упражнения, обучающие скольжению на спине
11	Закрепление приобретенных навыков.
12	Контроль приобретённых навыков.

### Средняя группа.

№	Тема
1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии поплаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения в воде –ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком;прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд;бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, обучающие дыханию, для ознакомления со свойствами воды.
5	Упражнения, обучающие дыханию.
6	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.
7	Упражнения, обучающие скольжению.
8	Упражнения, обучающие движению рук при плавании.
9	Упражнения, обучающие движению ног при плавании.
10	Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине.
11	Разучивание элемента «поплавок».
12	Разучивание элемента «звезда» на груди.
13	Разучивание элемента «звезда» на спине.
14	Совершенствование приобретенных навыков.
15	Ознакомление с основами водного поло.
16	Контроль приобретённых навыков.

## Старшая группа

1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди.
3	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Обще-развивающие упражнения в воде – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
5	Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на спине.
6	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на груди.
7	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на груди.
8	Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на спине.
9	Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на спине.
10	Совершенствование элемента «поплавок».
11	Совершенствование элемента «звезда» на груди.
12	Совершенствование элемента «звезда» на спине.

13	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног.
14	Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук.
15	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук.
16	Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног.
17	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди.
18	Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на спине.
19	Совершенствование приобретенных навыков.
20	Обучение основам водного поло.
21	Контроль приобретённых навыков.

### **Подготовительная группа.**

1	Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию).
2	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
3	Обще-развивающие упражнения на суше – ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.
4	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок».
5	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление



	элемента «звезда» на груди.
6	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине.
7	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди.
8	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине.
9	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди.
10	Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине.
11	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди.
12	Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине.
13	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди.
14	Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине.
15	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин».
16	Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс».
17	Обучение основам водного поло.
18	Контроль приобретённых навыков.

## Список литературы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Комплексное перспективное планирование. Подготовительная к школе группа / Под ред. Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
- Н.С. Голицына. Перспективное планирование в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011.
- Пензулаева Л.И. Физические занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа: Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
- Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
- Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
- Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
- Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год.
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
- Сидо Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт.
- рова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год
- Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.

Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» М.: «Просвещение» 1986 г.

Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М.: «Просвещение» 1988 г.

Е.Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду»

«О мальчишках и девчонках, а также их родителях». Методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.:ТЦ Сфера, 2012.

Н.А.Баранникова

Ю.А.Кириллова «Навстречу Олимпиаде». Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. -СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ». -СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

Е.А.Сочеванова «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». -СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Адаптивное физическое воспитание и спорт/под ред. Джозефа П. Винника.- Киев: Олимп. лит.,2010.-608 с.

Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практ. пособие/И. В. Сидорова. - М.: Айрис-пресс,2011.-144 с .- (Культура здоровья с детства).