

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 57»**



Принято на педагогическом
совете МБДОУ «ЦРР – детский сад № 57»
протокол №1 от 01.09.2022г.



Утверждено приказом заведующего
№ 96/ 01-35 от 24.08.2022г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительное плавание»
(с 3 до 7 лет)**

Составитель:
Виноградова Марина Юрьевна,
инструктор по ФК (бассейн)

Содержание

I Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка 3стр.
- 1.1.2. Цели и задачи по реализации программы 4стр.
- 1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы 5стр.
- 1.1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей в дошкольном возрасте 6стр.

II Содержательный раздел

- 2.1. Учебный план 8стр.
- Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе
- 2.1.2. Сетка занятий 9стр.
- 2.1.3. График работы инструктора по ФК 9стр.
- 2.1.4. Комплексно-тематическое планирование 10стр.
- 2.1.5. Учебно-тематический план 11стр.
- 2.1.6. Система оценки результатов 17стр.

III Организационный отдел

- 3.1. Материально – техническое обеспечение Программа 17стр.
- 3.1.2. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей 17стр.
- 3.1.3. Материально-техническое обеспечение программы 18стр.
- 3.1.4 Учебно - методическое обеспечение. Образовательная область «Физическое развитие» 18стр.
- 3.5. Кадровые условия реализации программы 19стр.
- Требования к квалификации педагогических кадров

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. «Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при мысли о первой любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге - везде окончательным фактом является мышечное движение» (И.М.Сеченов).

Забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. Здоровье сегодняшних детей – и физическое, и психическое – один из самых важных вопросов нашего детского сада. Приоритет сохранения здоровья детей определен как в международных правовых актах, отечественном законодательстве так и во ФГОСах ДО, в связи с чем, любая среда жизнедеятельности ребенка, в том числе образовательная, должна быть здоровьесберегающей. Это повышает ответственность системы образования за укрепление здоровья воспитанников и приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки, потребность в здоровом образе жизни, необходимо с самых юных лет, используя все средства физического воспитания. Мы хотим вырастить своих детей физически здоровыми, активными, эмоционально устойчивыми, способными на высокую концентрацию усилий, хорошо умеющих управлять своим телом (раскованность внешних движений неразрывно связана с внутренней свободой),умеющих своевременно восстанавливать свои силы и противостоять воздействию неблагоприятных внешних факторов. Дети, посещающие бассейн, учатся дисциплине и организованности, проявляют различные волевые качества, что хорошо скажется впоследствии и на учебе в школе и на поведении ребенка дома и на улице. И, конечно же, объективная польза в обучении плаванию – это само умение плавать, что так необходимо для безопасности жизни.

Новизна заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НОД) по обучению плаванию.

Для обучения плаванию и в качестве закаливающих и оздоровительных мероприятий в нашем детском саду мы решили организовать дополнительные платные услуги по плаванию для детей с 3-х до 7 лет.

Программа «Оздоровительного плавания» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учетом требований Положения о порядке формирования программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях ЗАТО Северска. Программа реализуется в ходе учебно-вспомогательного процесса в МБДОУ «ЦРР – д/с №57».

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы РФ:

- 1.ФГОС дошкольного образования;
- 2.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
3. Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);
4. О защите прав потребителей;
- 5.Положение о порядке предоставления платных дополнительных образовательных услуг муниципальными образовательными учреждениями по ЗАТО Северск, утверждённым решением собрания народных представителей №18/10 от 28.03.2002г.(в ред. Решения СНП ЗАТО Северск от 28.10.2004г.) «О некоммерческих организациях»;
6. СанПиН 2.4.1.3049-13
7. Устав МБДОУ детского сада № 57, города Северска.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в необходимости обучения плаванию всех детей, используя наиболее целесообразные методики обучения и организации, вооружения навыками безопасного взаимодействия с водой, воспитания положительных черт характера. Плавание одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание – это мощный фактор закалывания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что учитывая статистику несчастных случаев на воде, девиз: «Плавать раньше, чем ходить», не просто дань моде, а необходимость сегодняшнего дня. Умение плавать является необходимым жизненным навыком. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. От навыка – к привычке, от привычки – к потребности, от потребности – к здоровому образу жизни – таким является алгоритм деятельности нашего дошкольного учреждения в направлении здоровьесбережения детей.

1.1.2. Цель программы:

Целью данной программы является: обучение детей дошкольного возраста плаванию.

Программа занятий предусматривает:

- закаливание и оздоровление организма;
- обучение элементам техники плавания способами «басс» и «дельфин», «кроль» на груди и на спине;
- привитие навыков и умений самообслуживания;
- формирование положительных нравственно-волевых качеств личности.
- вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи программы:

• Оздоровительного направления.

- Поддержание оптимального двигательного режима, нормализация трофических процессов.
- Способствовать правильному взаиморасположению частей тела, создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника.
- Укрепление мышечного корсета в целом, выработать общую силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной нервной систем организма.
- Владение навыками мышечной релаксации.
- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки, систематически закреплять навык правильной осанки, сохранение ее при выполнении различных упражнений.
- Повышение иммунитета, улучшение адаптации детского организма к разнообразным условиям внешней среды, совершенствование механизмов терморегуляции.

• Образовательного направления.

- Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами, формирование уверенности в воде.
- Углубленное изучение техники плавания способом «кроль на груди» и «кроль на спине».
- Изучение способов плавания «басс» и «дельфин».
- Обучение прикладному плаванию.

• Воспитательного направления.

- Формировать уверенность в своих силах, учить преодолевать трудности физического характера, проявляя терпение и выносливость.

- Учить контролировать чрезмерное возбуждение и раздражительность, адекватно выражать свои чувства, принимать во внимание эмоции и интересы сверстников.
- Воспитывать умение проявлять положительные эмоции, воспитывать радость от своих и чужих успехов.

1.1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип дифференцированного подхода к детям.
- принцип развивающего образования;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- принцип интеграции;
- принцип комплексно – тематического построения образовательного процесса.
- принцип индивидуализации процесса обучения.
- принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
- принцип сознательности и активности.
- принцип наглядности.

1.1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные

двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении поставленной задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии

с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность

заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

II Содержательный раздел

2.1. Учебный план реализации ООП в ДО дошкольного возраста

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию (плавание) составляет:

- во второй младшей группе 10 минут,
- в средней группе 15 минут,
- в старшей группе 20 минут,
- в подготовительной к школе группе 25 минут.

Непосредственно образовательная деятельность			
Образовательная область	Базовый вид деятельности	Периодичность	Возрастные группы
Физическое развитие	Плавание	1 раз в неделю	II младшая, средняя, старшая и подготовительные к школе группы.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

2.1.2. СЕТКА ЗАНЯТИЙ

Дни недели	Группы	Время занятий
Понедельник	Гр. № 9(ср.) Гр. № 10(ст.)	15.10 – 15.45 16.20 – 17.00
Вторник	Гр. № 6(мл.) Гр. № 11(ст.)	15.10 – 15.40 16.20 – 17.00
Среда	Гр. № 7(мл.)	15.10 – 15.40

	Гр. № 8(ср.)	16.25 – 17.00
Четверг	Гр. № 12 и 13 (подгот.)	15.10 – 15.50

2.1.3. График работы инструктора по ФК (плавание)

Понедельник с 15.00 – 17.00

15.00 – 15.10 – проветривание
 15.10 – 15.45 – занятие в группе № 9
 15.45 – 16.15 - проветривание
 16.20 – 17.00 – занятие в группе № 10

Вторник с 15.00 – 17.00

15.00 – 15.10 – проветривание
 15.10 – 15.40 – занятие в группе № 6
 15.40 – 16.15 - проветривание
 16.20 – 17.00 – занятие в группе № 11

Среда с 15.00 – 17.00

15.00 – 15.10 – проветривание
 15.10 – 15.40 – занятие в группе № 7
 15.40 – 16.15 - проветривание
 16.25 – 17.00 – занятие в группе № 8

Четверг с 15.00 – 17.00

15.00 – 15.10 – проветривание
 15.10 – 15.50 – занятие в группе № 12,13

2.1.4. Комплексно-тематическое планирование

Методы обучения.

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Формы работы:

выполнение программы рассчитано на 4года и охватывает возраст детей от 3 – 7 лет. Обучение осуществляется через оказание дополнительных образовательных услуг в рамках кружковой работы. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия 40 - 50 минут. Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

Теоретические -3 часа;
практические -29 часов.

Формы работы: игровая, оздоровительно-тренирующая, контрольно-учетная.

Структура занятия:

- подготовительная часть проводится в разминочном зале и включает в себя разные виды ходьбы, бега, ОР и имитационные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов плавания; специальные упражнения на развитие и постановку правильного дыхания;
- принятие гигиенического душа;
- основная часть занятия проводится в чаше бассейна и включает в себя повторение приобретенных навыков; обучение новым элементам техники плавания; упражнения корригирующие, и направленные на формирование правильной осанки;
- заканчивается занятие в воде играми и свободным плаванием с использованием плавательного инвентаря.

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
Потребность в познании	Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.	Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.
Потребность заниматься	Посещаемость занятий. Активность на занятиях. Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.	Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. Активное участие в спортивной жизни ДОУ и в городских мероприятиях. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
Опыт 30Ж	Потребность в	Мотивация, наблюдение,

	самостоятельных дополнительных занятиях. Самообслуживание, гигиена.	прогноз, метод одобрения, личный пример.
--	---	--

2.1.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

Вторая младшая группа (3-4 года)

Содержание программы

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

Теория

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, за плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль).

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение)

Учебно - тематический план

II год обучения

Средняя группа (4 -5 лет)

Содержание программы

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Теория

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом, на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрела», «ракета», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа, свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и другие.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений («Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

Тестирование (контрольное упражнение)

Учебно - тематический план

III год обучения

Старшая группа (5 - 6 лет)

Содержание программы

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт»): плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудлс, со скольжением в обруч и т. д.

Упражнения в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, «змейкой», в полу приседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с

круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Прыжки в воду из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и другие.

Элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка», «цветок», «на кого похож? ».

Тестирование (контрольное упражнение)

Учебно - тематический план

IV год обучения

Подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

Содержание программы

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудлс и другие.

Упражнения в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания с открытыми глазами; собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и другие.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад «сесть в воду».

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и другие.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дальше?», «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика в воде под музыку: комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» музыка в стиле «диско», и другие.

Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).

Тестирование (контрольное упражнение).

2.1.6. Система оценки результатов

При оценке плавательных умений и навыков воспитанников кружка «Оздоровительное плавание» учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе оздоровительного кружка детей и родителей. Мониторинг образовательной деятельности «Физическое развитие» (плавание) проводится по методике Казаковцевой Т.С. два раза в течение учебного года: в начале и в конце учебного года, а также активным участием в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях. Результативность работы оздоровительного кружка «Оздоровительное плавание» определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

III Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение Программа соответствует:

- санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрастным и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО

Материально – техническое обеспечение Программы включает в себя: учебно – методический комплект, оборудование и оснащение (предметы).

3.1.2. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.1.3. Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наружники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Кассеты с музыкальными композициями.
15. Калабашки.
16. Ласты.
17. Трубки для подводного плавания.
18. Спасательный круг.
19. Конец Александрова.

3.1.4 Учебно - методическое обеспечение Образовательная область «Физическое развитие»

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д.М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С.Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

3.5. Кадровые условия реализации программы Требования к квалификации педагогических кадров

Инструктор по физической культуре: высшее и среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587449

Владелец Воробьева Ирина Юрьевна

Действителен с 03.10.2022 по 03.10.2023