

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №212» (МБДОУ «Детский сад №212 »)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
(протокол от 22.08.2024 №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №212»

22.08.2024 № 146

Л. И. Казакова



дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Акватория»

Направленность: Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 7 месяцев

Возраст  
обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель: Евдакова М.П.

Ст.воспитатель

г. Барнаул 2024

**Содержание:**

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты.....	11
Оценочные материалы.....	12
Формы подведения итогов .....	12
Календарный учебный график. ....	13
Учебный план.....	18
Ресурсное обеспечение программы .....	30
Материально-техническое обеспечение.....	31
Список литературы.....	32
Лист внесения дополнений и изменений.....	33

### **Пояснительная записка**

Любое хорошее воспитание во все времена было неразрывно связано с работой над телом. Забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии - такова концепция дошкольного образования. 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

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний

У детей, занимающихся плаванием, прекрасно развивается скелет, у них отличная осанка, они почти всегда выше среднего роста. К тому же плавание способствует укреплению иммунной системы, развивает гибкость, координацию, выносливость. Любой вид плавания (спортивное плавание или как вид физкультуры) – отличная физическая подготовка. При плавании задействованы почти все мышцы. В особенном режиме работает сердечно-сосудистая система (поддержание тела водой в горизонтальном положении, значительно снижает нагрузку на сердце). Польза плавания для развития дыхательной системы – неопределима, плавая, приходится дышать, преодолевая сопротивление воды. Поэтому каждый вдох-выдох - это специальная дыхательная гимнастика. Плавание необходимо как для профилактики нормальной работы, так и для восстановления функций опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. 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.

Рабочая программа составлена на основе технологии А.А. Чеменевой Столмаковой Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. В ней представлена система работы, организации и методики по обучению плаванию детей 3-7 лет. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий и обеспечение развития психических и физических качеств в

соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников для их оздоровления и закаливания.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - направлена к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться, хорошо плавать. Программа направлена на осознание ценности здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью, ознакомление с элементарными правилами безопасного поведения и формирование жизненно необходимых двигательных умений и плавательных навыков, с помощью которых он сможет контролировать свои движения и управлять ими. Создается возможность предупреждения опасных ситуаций на воде, а также основа для дальнейшего укрепления здоровья

Важными задачами программы является непосредственное освоение основных плавательных навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), преодоление страха перед водой, создание условий и желания в дальнейшем заниматься плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе представлена поэтапность формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового двигательного опыта - освоения движений в водной среде. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Для решения этих задач используются следующие формы:

- непосредственно образовательная деятельность по плаванию;
- занятия в «сухом зале»;

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, брасс, кроль на спине.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Форма обучения:** очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек.

**Срок реализации Программы:** 7 месяцев.

**Начало занятий** 03.10.2024 по 28.04.2025.

**Продолжительность каникул** - зимние с 30.12.2024 по 08.01.2025

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы** – 5-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

### Цель и задачи

Обучение детей дошкольного возраста плаванию.

#### Задачи программы:

##### Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

##### Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

##### Развивающие:

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

##### Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

### Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Передвижение шагом, бегом, прыжками	Позволяет познакомиться с сопротивлением воды, помогает обрести чувство уверенности, повышать уровень общей физической подготовки.
Лежание на воде	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение на груди и спине	Позволяет почувствовать динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать определенное расстояние, способствует развитию и укреплению мышечной

	системы, координации, выносливости.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание, волю и смелость.
Ныряние	Учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой, чувство страха.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды; развивает дыхательную мускулатуру; оказывает развивающее и укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы; он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### **Принципы формирования Программы**

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых навыков. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

### Содержание программы.

#### Содержание занятий:

Тренируемое качество	Содержание в зале	Содержание в воде
Устойчивость к гипоксии, аэробная выносливость	Скоростные передвижения (различные виды ходьбы и бега), подвижные игры и эстафеты	Передвижения бегом, шагом, прыжками по всей площади бассейна; выдохи в воду, подвижные игры и эстафеты
Скоростно-силовые, динамическая выносливость	Упражнения с отягощением массой собственного тела, с предметами, с преодолением сопротивления, прыжки, метания	Упражнения на преодоление сопротивления воды, плавание на скорость, игровые упражнения с партнером (сопротивление), эстафеты
Вестибулярный аппарат	Упражнения, чередующиеся переходом из вертикального положения тела в горизонтальное положение и обратно, упражнения на ограниченной опоре, повороты (90-180-360 градусов)	Повороты, винты, ныряние, упражнения с плавательной доской.
Дифференцирование мышечных усилий	Упражнения, требующие перехода от напряжения мышц к их расслаблению, точности воспроизведения движения (прыжки, броски на дальность и точность) упражнения с предметами	Удержание горизонтального положения тела в воде, игры с мячом, плавание стилем брасс, кроль, на спине
Ловкость	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, сидя, лежа),	Имитационные упражнения в разных исходных положениях (стоя, лежа), подвижные

	подвижные игры, эстафеты Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий.	игры, эстафеты Выполнение упражнений с изменением темпа, направления, с преодолением препятствий (проныривание в ориентир, ныряние в обруч).
Гибкость	Активные и пассивные упражнения (наклоны, повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)	Активные и пассивные упражнения (повороты, махи, отведение и поднимание конечностей)

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

#### **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 не завершено (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).

#### **Подготовительный дошкольный возраст (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.

#### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Методика использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме позволяет решить задачу обучения плаванию и оздоровления более полно. В человеческом организме каждая мышца имеет свою функцию и должна нести определенную нагрузку и хорошо отдыхать. Мышечное бездействие, особенно в сочетании с нервным напряжением, губительно сказывается на здоровье, провоцируя нарушения вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Однако просто много двигаться – не значит задействовать все мышцы организма. Используемые элементы здоровьесберегающих технологий - ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики, элементов лечебной гимнастики, дыхательной гимнастики, подвижные игры и элементы спортивных игр позволяют воздействовать на организм в целом и избирательно. Ребенок освоит любой двигательный навык быстрее, имея хорошую общую физическую подготовку. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в игровой форме и различных средств физической подготовки, эффективны и при обучении плаванию.

В возрасте 5-6 лет действия детей уже подконтрольны сознанию и дети могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Понимают связь между выполняемым упражнением и конечным результатом, дети более настойчивы в преодолении трудностей. Поэтому, в занятия включаются элементы и парадоксальной дыхательной гимнастики, при подготовке к плаванию.

*На третьем этапе*, непосредственно в воде, ребенок уже осваивает движения рук, ног, определенного способа плавания: кроль, брасс, кроль на спине, их согласование и согласование с дыханием. Причем согласования с дыханием удается достигнуть далеко не всем.

Большой процент времени в этот период отводится на игровые упражнения, такие, как:

- «Лодка с мотором» (работают ноги стилем «кроль»)
- «Весельная лодка» (руки работают в стиле «кроль», ноги не работают)
- «Торпеда» (удержание горизонтального положения тела с работой ног стилем «кроль»)

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных плавательных движений: «Пятнашки с поплавком», «Пятнашки со стрелочкой».

*На четвертом этапе* в возрасте 6-7 лет продолжается освоение выбранного способа плавания, освоение простых поворотов, элементарных прыжков в воду, а также совершенствуется умение действовать в неожиданных ситуациях. При изучении поворотов, применяется игра «Проезд в тоннель». Так как габариты бассейна часто не позволяют обучить прыжкам, применяются прыжки с плавательной доски, предварительно ребенок «топит» ее; а также прыжки со второй ступеньки лестницы. Можно применять кувырки в воде - просто вперед и назад и через мяч, «винтики», стойки на руках.

Переход от этапа к этапу – индивидуален. Зависит от физической и психической готовности ребенка.

Поскольку для ребенка играть это естественно, более того – потребность, то и, обучая его, играя для него и интереснее, и менее напряженно, и объем нагрузки увеличивается.

Использование здоровьесберегающих технологий в подготовке к плаванию и непосредственное овладение дошкольниками плавательными навыками полезны в плане физического развития, развития физических качеств, развитие морально-волевых качеств. Занятия плаванием оказывают благотворное влияние не только на личностные качества и здоровье, но и жизненно важны. Поскольку ребенок, а затем взрослый в процессе своей жизни может оказаться в различных ситуациях, где приобретенные навыки и умения даже могут сохранить ему жизнь.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

*Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных упражнений;
- элементы имитации плавательных движений.

*Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;

- скольжение по поверхности воды.

*Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

*Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

*Игры и игровые упражнения, способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Обучение начинают с вида - кроль на груди.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

#### **5-6 лет**

К концу года воспитанник:

- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног способом кроль, рук – брасс; - получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания: кроль на груди, брасс, кроль на спине;

- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

### **6-7 лет**

К концу года воспитанник:

- будет уметь выполнять упражнение «Торпеда на груди»;
- будет уметь выполнять упражнение «Торпеда на спине»;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь плавать произвольным способом 6-8 м.;
- будет уметь различать спортивные стили плавания.
- получит знания о водных видах спорта;
- будет уметь выполнять упражнение «звёздочка», «поплавок»

## **Оценочные материалы**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью наблюдения плавательных умений и навыков детей по каждому возрасту.

**5-6 лет:** 1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

5. «Стрела, дельфин»

**6-7 лет:**

1. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.

2. Плавание способом кроль на груди.

3. Плавание способом кроль на спине.

4. Плавание произвольным способом.

5. «Звездочка» «Поплавок»

Дети в возрасте 6-7 лет завершают обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

**Формы аттестации.  
Способы выявления результатов в освоении программы:**

Название программы дополнительного образования (ДООП)	Способы выявления результатов в освоении программы	Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов
ДООП «Акватория»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение в процессе образовательной деятельности;</li> <li>- беседа о стилях плавания;</li> <li>- беседа о здоровом образе жизни;</li> <li>- мониторинг плавательных навыков.</li> </ul>	открытые занятия

**Календарный учебный график**

Календарный учебный график – это составляющая часть Программы. Содержание календарного учебного графика включает в себя следующие сведения:

- продолжительность учебного года;
- каникулярное время, праздничные дни;
- режим занятий

1. Продолжительность учебного года				
Учебный год	с 03.10.2024 по 30.04.2025			
2. Каникулярное время, праздничные (нерабочие дни)				
День народного единства	04.11.2024			
Новогодние праздники	28.12.2024 8.01.2025	11 дней с 30.12.2024 по 08.01.2025		
День защитника Отечества	23.02.2025			
Международный женский день	08.03.2025			
3. Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДОО				
4. Регламентация платных образовательных услуг: ДООП «Акватория» 1 раз в неделю				
5. Период обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам				
Наименование программы	Продолжительность	Сроки оказания	Количество и продолжительность	Количество занятий в

платной образовательной услуги	учебного года	платной образовательной услуги	ность занятий в день	неделю
ДООП «Акватория»	27 недель 27 занятий	начало 07.10.2024 окончание 28.04.2025	1 раз в день 5-6 лет 25 мин	1 занятие понедельник
	29 недель 29 занятий	начало 03.10.2024 окончание 24.04.2025	1 раз в день 6-7 лет 30 мин	1 занятие четверг

### Учебный план

Возрастная группа	Продолжительность	Количество занятий		
		В неделю	В месяц	В год
5-6 лет	25 мин.	1	4	27
6-7 лет	30 мин.	1	4	29

### Календарный учебный график по плаванию для детей (от 5 до 6 лет).

дата № занятия	Передвижения	Погружения	Лежание на воде	Скольжение	Дыхание	Работа ног и рук в стиле кроль.	Плавание	Игры и игровые упражнения
1,2 6.10 13.10	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания и в воде							
3,4 20.10 27.10	Скольжение из разных положений с задержкой дыхания и с работой ног. Игры в воде.							
5 10.11				«Стрелочка» на груди и на спине, с плавательной доской. То же, без плавательной	Многократные выдохи в воду с погружением головы под воду.	Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Солнышко и дождик», Игра «Долгое дыхание», Игра «Дельфины».

				доски. Скольжения на груди и на спине с поддерживающим средством. То же, самостоятельно.				
6 17.11	Различные виды ходьбы: - «ледокол»; - «цапли»; - с вращениями рук; - в наклоне вперед, держа перед собой доску; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдох в воду.		«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди и спине.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Дельфины», Игра «Фонтан», Игра «Туннель».
7 24.11				Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.		Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры. То же, на спине.	Плавание кролем на груди при помощи работы одних ног, с плавательной доской в руках, с выдохом. Плавание кролем на спине при помощи работы	Игра «Караси и щука», Игра «Дельфины».

							одних ног, с плавательной доской около груди. Свободное купание.	
8 01.12			«Звездочка» на спине		Многokратные выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы», Игра «Поезд в туннель» Игра «Винт».
9 08.12	Различные виды ходьбы. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди, без выноса рук из воды.		«Звездочка»		Многokратные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине, у бортика.	Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с плавательной доской (выдохи в воду). Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды».
10 15.12				«Стрелочка» на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Карусели» Игра «Насос», Игра «Торпе-

								ды».
11 22.12	Различные виды ходьбы: - «цапли»; - спиной вперед с вращением рук назад; - в наклоне вперед с работой рук облегченным кролем на груди (голова поднята)		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень «Звездочка»		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног (по кругу). Свободное купание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
12 29.12			Горизонтальное лежание на груди и на спине	Скольжения с различным положением рук	Многочратные выдохи в воду с открыванием глаз под водой.		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Маленькие и большие ножки».
13 15.01	Различные виды ходьбы: — «лодочки»; — «цапли»; — с круговыми вращениями рук в различных направлениях; — работой				Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди (вдох через сторону).	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания. Плавание кролем на спине	

	рук облегченным кролем (без выноса из воды).							
14 22.01	Различные виды ходьбы.		«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.	Выдох в воду с открыванием глаз в воде		Произвольное плавание с игрушками	Игра «Смелые ребята» (с выдохом в воду).
15 29.01	Различные виды ходьбы: - «Гигантские шаги»; - спиной вперед; - с вращениями рук в различных направлениях; - с имитацией работы рук облегченным кролем. Ходьба спиной вперед, с работой рук, как при плавании кролем на спине, без выноса рук из		«Звездочка».		Выдох в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на спине.	Игра «Найди свой домик»

	воды							
16 05.02		Погружения под воду.				Скольжения с работой ног, как при плавании кролем.	Произвольное плавание с игрушками	Игра «Карусели» Игра «Поезд в туннель» Игра «Винт».
17 12.02	Различные виды ходьбы.	Горизонтальное лежание в воде на груди и на спине, без поддержки. «Поплавок», «Медуза».	Скольжения на груди на спине с работой ног кролем.	Многократные выдохи в воду	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.	Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Поезд в туннель», Игра «Винт», Игра «Караси и карпы».	
18 19.02		«Звездочка» на спине.	Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем.	Выдохи в воду.		Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Ледокол», Игра «Водолазы», Игра «Торпеды».	
19 26.02	Различные виды ходьбы: - «рак»; - «краб»; ; - «ледокол»; - «цапли». Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине.	«Медуза».		Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Произвольное плавание	Игра «Дельфины на прогулке».	

20 04.03		«Звездочка» на спине.	Скольжения без работы ног			Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, на задержке дыхания.	Игра «Найди себе пару»	
21 11.03	Различные виды передвижений.			Скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Скольжения на груди с работой рук, как при плавании кролем на груди, ноги стоят на дне бассейна. То же, но с работой ног, как при плавании кролем на груди (на задержке дыхания)	Многократные выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, держась одной рукой за неподвижную опору. То же, с подвижной опорой.	Свободное купание.	Игра «Бегом за мячом».

				груди.				
22 18.03	Пере- движен ия с враще- ниями рук в различ- ных направ- лениях.			«Стрело- чка» на спине Скольже- ния с работой ног, как при плавании кролем на груди и на спине. То с работой рук, как при плавании кролем на груди и на спине.			Произ- вольное плавание с игруш- ками	Игра «Смелые ребята», Игра «Водное поло» по упрощен- ным прави- лам, Игра «Поезд в туннель» .
23 25.03	Различ- ные виды пере- движе- ний. Ходьба в накло- не вперед с рабо- той рук, как при плава- нии кролем на груди. Одна рука держит- ся за пору- чень, вторая работа- ет,	Погру- жения под воду с откры- тием глаз в воде.			Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди, держась одной рукой за бортик, вторая - вдоль тулови- ща (без вдоха).		Игра «Поезд в туннель» .
24 04.04			«Звездочка» на груди.			Работа ног, как при плавании способ-	Плава- ние способ- ом кроль на	Игра «Сердич- ная рыбка», Игра

						бом кроль на груди, с выдохом в воду, у неподвижной опоры.	груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, держась руками за плавательную доску. Произвольное плавание	«Жучок-паучок», Игра «Маленькие и большие ножки».
25 08.04			«Звездочка » на груди и на спине. «Поплавок », «Медуза ».	Скольжения на груди и на спине. Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.	Многokратные выдохи в воду	Имитация работы рук, как при плавании кролем на груди, стоя на месте. Согласование работы одной руки с работой ног, как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за бортик бассейна	Плавание облегченным кролем на груди и спине. Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Караси и карпы».
25 15.04				Скольжения с работой ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине.			Произвольное плавание с игрушками.	Игра «Торпеды», Игра «Карусели», Игра «Солнышко и дождик».
26 22.04	Различные виды		«Звездочка» на спине.	Скольжения на спине с	Многokратные выдохи в	Работа ног, как при	Плавание кролем	Игра «Водолазы»,

	пере- движе- ний			работой ног, как при плавании кролем «Стре- лочка» на спине.	воду.	плавании спосо- бом кроль на груди, одной рукой держась за поручень , вторая — вдоль туловищ а. То же, с работой одной рукой и ногой, на задержке дыхания.	на спине с работой рук и ног. Произ- вольное плавание с игруш- ками.	Игра «Сер- дитая рыбка».
27 29.04				Сколь- жения на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании спосо- бом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине.	Произ- вольное плавание с игруш- ками. Плава- ние кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плава- тельной доской.	«Караси и карпы».

**Календарный учебный график по плаванию для детей (от 6 до 7 лет).**

дата № занятия	Передви- жения	Погруже- ния	Лежание на воде	Скольже- ние	Дыхание	Работа рук и ног в стиле кроль	Плавание	Игры и игровые упражне- ния
1 03.10	Имитационные, общеразвивающие, специальные упражнения в зале сухого плавания, работа ног кролем у борта на груди и спине. Выдохи в воду. Свободное плавание.							
2 10.10.	Передвижение с гребковыми движениями рук. Работа ног кролем у борта. Скольжение с опорой без работы ног. Игра :кто дальше и дольше.							
3 17.10			«Звездочка» на груди и на спине	Скольже- ние: -на груди; -на спине;	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании	Плавание кролем на груди и на спине при	Игра «Поезд в туннель» Игра

				-на боку.		кролем у бортика, на груди и на спине.	помощи работы ног.	«Дельфины на охоте», Игра «Винт», Игра «Караси и щука».
4 24.10	Паучок	Островок	«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем	Многokратные выдохи в воду с погружением головы под воду.			Игра «Водолазы», Игра «Долгое дыхание»
5 31.10	Прыжки с продвижением вперед.	С опорой	«Звездочка» на спине, на груди.	«Стрелочка» на груди. «Стрелочка» на спине.	Выдохи через нос	У борта и плавающей опорой.	Произвольное плавание с игрушками.	
6 07.11	Различные виды ходьбы: - «цапля»; - с вращением рук; - в наклоне вперед с вращениями рук; - с ускорениями.	Погружения с головой и выдохи в воду.	«Поплавок», «Медуза».	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.			Произвольное плавание с игрушками	
7 14.11		«Шпионы»	«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжение на боку с доской	Выдохи в воду.	У борта	Произвольное купание с игрушками	

8,9 21.11 28.11	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания.		Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень.		Выдохи в воду (вдох через сторону).	Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону.	Плавание «кролем» на груди и на спине при помощи работы ног	Свободное купание
10 05.12			Горизонтальное лежание на груди и на спине.	Скольжения с различными положениями. Старт	Выдохи в воду (вдох через сторону).			Произвольное плавание.
11 12.12			«Звездочка» на груди и на спине.	«Стрелочка» на груди и на спине.		Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.	Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.	
12 19.12	Свободное		Поплавок	Акула	Выдохи в воду с	С доской, вдох –	Произвольное	Игра «Смелые

	передвижение в воде.				открыванием глаз в воде.	выдох носом	купание с игрушками.	ребята».
13 26.12	Свободные передвижения, прыжки в воде.		«Звездочка» на груди.	Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища.	Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища.
14,15 09.01 16.01		Погружения под воду самопроизвольно		Скольжения с работой ног кролем на груди и на спине.		С гребком 1-1 Выдох - вдох		Произвольное плавание
16 23.01	Различные виды ходьбы, прыжки.		Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры.	Скольжения на груди и на спине с работой ног.	Многократные выдохи в воду.	С гребком 1-1 Выдох - вдох	Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).	Игра «Поезд и туннель».
17 30.01	Свободное передвижение в воде.		«Звездочка» на спине	Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног.	Выдохи в воду.			Свободное (произвольное) плавание.
18 06.02	Произвольные виды ходьбы. Ходьба спиной вперед с работой рук, как при плавании облегчен-		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине без работы ног.	Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.		Плавание облегченным кролем на спине, с поддержкой. Плавание облегченным кролем на груди, с работой	Игра «Дельфины на охоте».

	ным кролем на спине.						рук и ног на задержке дыхания.	
19 13.02	Произвольное передвижение в воде.			Скольжение с различным положением туловища и рук без работы ног.	У борта 2-1	У борта с дыханием 2-1		Произвольное плавание.
20 20.02	Различные виды ходьбы по дну бассейна «рак», «краб», «цапля», «ледокол»		Горизонтальное лежание на груди и на спине.		Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры. Согласование работы рук и ног, как при плавании кролем на груди, с поддержкой.	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног.	
21 27.02	Различные виды ходьбы: - спиной вперед с работой рук, как при плавании облегченным кролем на спине; - в полуприседе с работой рук, как при плавании облегченным		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения с работой ног.	Выдохи в воду.			

	кролем на груди.							
22 06.03	Различные виды ходьбы с различным положением рук: - спиной вперед; - боком. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук и выдоха в воду, как при плавании облегченным кролем на груди.				Выдохи в воду.	Работа ног, как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. То же, с плавательной доской.	Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в . Произвольное плавание в ластах воду.	
23 13.03			«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения с различным положением рук.	Многokратные выдохи в воду.		Произвольное плавание с плавательными досками Произвольное плавание в ластах.	
24 20.03	Ходьба по кругу в различном темпе и вращениями рук.		«Звездочка» на груди и на спине.		Выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с поддерживающим средством . Плавание облегченным кролем на груди при помощи работы рук, в	Игра «Водолазы».

							согласовании с дыханием. Плавание облегченным кролем мисиние.	
25 27.03	Различные виды передвижений: - «лодочки»: - разгребая воду руками, с одновременным вращением рук вперед и назад; - спиной вперед; - бегом.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах.	
26 03.04	Различные виды передвижений в воде.		«Звездочка» на груди и на спине.	Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду.	Многokратные выдохи в воду.		Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине.	Игра «Поезд в туннель».
27 10.04	Произвольное передвижение в воде.			«Стрелочка» на груди и на спине.	Многokратные выдохи в воду.		Произвольное плавание в ластах и масках.	
28 17.04	Различные виды передвижений с вращениями рук.			Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Многokратные выдохи в воду.	Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке	Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное купание.	

						дыхания, голова опущена в воду.		
29 24.04			«Звездочка» на груди и на спине.				Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.	Игра «Поезд в туннель».

### **Ресурсное обеспечение программы.**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Помощник инструктора осуществляет подготовку детей к занятию и после него (одевание и сушка).

При проведении образовательной деятельности осуществляется педагогический контроль с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей каждого ребенка.

Спуск и выход из бассейна производится по лестнице со страховкой инструктора и помощника. При бассейне имеется раздевалка, оборудованная вешалками для одежды и приёмная с лавочками. На полу в комнатах лежат ковровые покрытия. При бассейне душевая комната с тремя душами и одна туалетная комната с раковиной. С целью обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой кладутся резиновые коврики. Имеется эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений. Ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна, воды и состава воды(ph,cl).

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Имеются игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания. К ним относятся:

- доски из пенопласта (для каждого купающегося),
- ласты для рук;
- надувные игрушки;
- круги;

- надувные мячи;
- мячи резиновые;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие);
- обручи;
- гантели пластмассовые

### **Методические материалы**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип последовательности и постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- принцип психологической комфортности – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

#### **Методы обучения:**

- Словесные
- Наглядные
- Практические

#### **Форма организации учебного занятия:**

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

#### **Структура занятия.**

ЧАСТЬ 1. Вводная. Целью вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт с детьми. Комплекс ОРУ.

**ЧАСТЬ.2.** Основная. На эту часть приходится основная физическая нагрузка всего занятия. В неё входят реализация поставленной задачи, непосредственному обучению плаванию, игровые упражнения, объяснение материала, показ инструктора, направленные на создание двигательной активности, развитие физических качеств дошкольников. Основным приемом является – физическое упражнение.

**ЧАСТЬ 3.** Заключительная. Цель этой части занятия закрепление полученных знаний. В конце занятия проводится анализ деятельности детей педагогом. Проводится игра или свободное плавание, где дети совершенствуют приобретенные навыки.

В конце года проводится итоговое (открытое) занятие для родителей воспитанников.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.

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

Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви: метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.

Рыбак М.В. Плавай как мы! (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иванова Л.В. – М., 19

**Лист внесения дополнений и изменений**

## Приложение

### **Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

-не проводить образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

-проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

-научить детей пользоваться спасательными средствами.

- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

-при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

-соблюдать методическую последовательность обучения.

-знать возрастные особенности физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

-прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

-не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

-добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

### **Правила поведения в бассейне**

- внимательно слушать задание и выполнять его;

-входить в воду только по разрешению преподавателя;

-спускаться по лестнице спиной к воде;

-не стоять без движений в воде;

- не мешать друг другу

-не наталкиваться друг на друга;

- не погружаться в воду без разрешения инструктора;

-не кричать;

-не звать на помощь без надобности;

-не топить друг друга;

-не бегать в помещении бассейна;

-выходить из воды быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.