

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Города Костромы «Детский сад № 27»

Адрес: 156022 г. Кострома, ул. Почтовая, д.8

Тел/факс 8-4942-53-39-01 e-mail: ds27.mdou@yandex.ru



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий детским садом №27

города Костромы

Н.Е. Беянина

Приказ № 277 «02» 10 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей плаванию**

Кострома
2023 г.

Содержание

1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Нормативно-правовое обеспечение программы.....	4
1.3	Цель и задачи программы.....	4
1.4	Принципы и подходы к реализации образовательной деятельности.....	6
1.5	Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста....	6
1.6	Планируемые результаты.....	8
1.7	Взаимодействие с родителями.....	10
2	Содержательный раздел	
2.1	2-я младшая группа.....	13
2.2	Средняя группа.....	19
2.3	Старшая группа.....	24
2.4	Подготовительная группа.....	30
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально- технические условия реализации Программы, методические материалы и средства обучения.....	36
3.2	Календарный учебный график.....	37
3.3	Учебный план программы по обучению детей плаванию.....	38
3.4	Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников. Оценочные материалы.....	38
4.	Рабочая программа.....	41

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по обучению дошкольников плаванию разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Костромы «Детский сад №27» (далее Программа), с учетом парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и технологии И.А. Большаковой «Маленький дельфин».

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей дошкольного и школьного возраста Костромской области.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и инструкторов по плаванию, ведущих занятия в группах по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Программа рассчитана на 72 часа непосредственной работы в условиях закрытых плавательных объектов или на открытых, приспособленных для занятий водоёмах, в том числе в летний период. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

Актуальность. 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 профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта.

Новизна. Данная образовательная программа обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, является одним из лучших средств закаливания и формирования представления о здоровом образе жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных занятий: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в детском учреждении;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде (профилактическая работа с родителями);
- организация встреч родителей с медицинскими работниками.

Отличительная особенность данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что она предназначена для обучающихся, не умеющих плавать, которые должны освоить программу за 72 занятия. В структуру программы входят три блока: теория,

практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.2 Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами** по дошкольному образованию:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.3 Цель и задачи программы

Целью Программы: Формирование у обучающихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

Задачи Программы:

В соответствии с целью определены следующие задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;

- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;
- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей, их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- Развивать психофизические качества (скорость, сила, гибкость, ловкость, выносливость и координацию) и двигательные способности (координация движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп;
- Формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, о спортивной терминологии;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- Способствовать развитию таких психических процессов, как внимание, мышление, память, ориентировке в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
- Способствовать раскрытию творческих замыслов детей в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков;
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- Воспитывать заботу о своем здоровье;
- Формировать умения играть дружно, согласовывая свои действия, с действиями своих сверстников;
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия и выдержку;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

Цели и задачи обучения плаванию детей с ОВЗ.

Основной целью является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого- педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи деятельности:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, занятиям оздоровительным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие пальцевой и лицевой моторики, координации, пластичности, гибкости и других физических качеств.

Для получения качественного образования детьми с ОВЗ в рамках реализации

Программы создаются необходимые условия для:

- диагностики и коррекции нарушений развития и социальной их адаптации;
- оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих воспитанников языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ОВЗ. (Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года).

1.4 Принципы и подходы к реализации образовательной деятельности

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности.

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом: от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений); от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Индивидуальность подхода обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.5 Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста подробно сформулированы в основной образовательной программе дошкольного образования Детского сада №27 города Костромы.

Возраст	Физическое развитие
Младший дошкольный возраст (2-4 года)	Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому

	новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнении упражнений вносит как можно больше игровых элементов, использовать игровые ситуации, имитирующие действия животных. Осваиваются такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.
Средний дошкольный возраст (4-5 лет)	Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных и импровизациях. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности: чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения. В комплексы для 5-летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движений. Уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.
Старший дошкольный возраст (5-7 лет)	У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине.

	Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.
--	---

1.6 Планируемые результаты

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

При реализации Программы может производиться оценка индивидуального развития детей. Формы и методы педагогической диагностики – наблюдение и анализ продуктов детской деятельности. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования
- оптимизации работы с группой детей

Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте

к 3 годам - У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения(бег, лазанье, перешагивание и пр.)

к **4 годам** - Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

к **5 годам** - Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

к **6 годам** - Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

к **7 годам** - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения ОО «Физическая культура» (обучение детей плаванию) проводится два раза в год (на начало и конец учебного года), что позволяет оценить динамику достижений детьми за определенный промежуток времени для проведения сравнительного анализа. Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали: программные требования Л.М. Денякиной (доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования), рекомендации Т.И. Осокиной.

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

Данные о результатах диагностики заносятся в специальную таблицу в рамках основной общеобразовательной программы ДОУ.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Навык не сформирован – указывает на существенные ошибки в технике выполнения движений. Ребенок не выполняет упражнение.
- Навык в стадии формирования – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Навык сформирован – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующей возрастной группе, осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями.

В конце учебного года педагогу необходимо показать результат своей работы. Для этого проводятся открытые занятия, которые демонстрируют все стороны обучения - и приобретенные навыки плавания. В подготовительных группах в конце учебного года проводится соревнования по плаванию.

Ожидаемые результаты:

- Уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- Формирование навыков плавания основными спортивными стилями;
- Формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- Формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях;

-Проявление активности, творчества в разных видах плавания.

1.7 Взаимодействие с родителями.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является конструктивное взаимодействие с семьей. Большое место в работе с родителями занимают наглядные формы педагогической и методической пропаганды, которые позволяют доносить до них справочный и информационный материал (стенды, родительские уголки тематические выставки), памятки, буклеты, записки, благодарственные письма, объявления,

Ознакомление родителей с программой осуществляется на родительском собрании, в индивидуальных беседах, через информационный стенд группы. Два раза в год проводятся открытые занятия для родителей (ноябрь, апрель)

II. Содержательный раздел

В этот раздел включены содержание Программы, обеспечивающее решение программных задач и описание образовательной деятельности, форм, методов и средств ее реализации с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их образовательных потребностей и интересов, особенностей взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к НОД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

Формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуемые формы непосредственно организованной деятельности:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

Методы обучения:

Наглядные методы:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов;

Словесным методам:

- название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы.

Практические методы:

- выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить 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:

- Непосредственно 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 и погружать с головой в воду, 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 непосредственно 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 непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно 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 индивидуальные данные 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 непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

2.1 Вторая младшая группа

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения

- Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.
- Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.
- Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодилчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию 2-я младшая группа
I полугодие**

Кол-во недель	Кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения					
1 – 2	4	Ознакомление с водой	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
3	2	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4	2	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
Раздел. Погружение лица в воду					
5	2	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
6	2	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
Раздел. Горизонтальное положение на воде					
7-8	4	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие тонущие игрушки и
9	2	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»		
10	2	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»		

11	2	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых прямыми ногами вверх-вниз руках, движения		
Раздел. Вдох и выдох					
12-13	4	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
14	2	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду до появления кругов и воронки		
Раздел. Игры и развлечения в воде					
15-16	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Повторение ранее изученного материала					
17-18	4	Погружение лица в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Закрепить умение делатъвдох и выдох	Очки, плавательные Доски, плавающие игрушки
18	2	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Закрепить умение делатъвдох и выдох	Очки, плавательные доски, плавающие игрушки
19	2	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Закрепить умение делатъвдох и выдох	Очки, плавательные доски, плавающие игрушки
20	2	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подутьна воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох	Очки, плавательные доски, плавающие игрушки
Итого: 20	40				

II полугодие

Кол-во недель	Кол-во час.	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения вбассейне и на воде.	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде.	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	2	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа.	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль».	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи.
Раздел. Погружение лица в воду					
3	2	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
4	2	Погружение лица в водус приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться доноса – образное сравнение «нос утонул»		
5	2	Погружение лица в водув парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания -окунуться до носа – образное сравнение «нос утонул»		
Раздел. Всплывание и лежание на воде					
5-7	4	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, гимнастические палки, доски для плавания
8-9	4	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
10	2	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
11	2	Всплывание и лежание на	Всплывание и лежание на воде - упражнение		

		воде	«Поплавок»		
Раздел. Игры и развлечения на воде					
12-13	4	Свободное плавание. Игры, упражнения.	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки.	Гимнастические палки, доски для плавания.
Раздел. Диагностика					
14-15	4	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде.	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
16	2	Игры, развлечения на воде	Свободное плавание, повторение изученного материала. Игры.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Игрушки, плавательные матрасы, горка
Итого: 16	32				
36		Итого за учебный год: 72 часа			

2.2. Средняя группа

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию в средней группе
I полугодие**

Кол-во недель	Кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2-3	4	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
4	2	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
5	2	Передвижение в воде парам	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
Раздел. Погружение в воду					
6	2	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
7	2	Погружение в воду сголовой с закрытымиглазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытымиглазами. Игра «Утка и утята».		
8	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».		
9	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами, с выдохом	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку», «Пройди варку»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой.	Тонущие игрушки, плавательные доски, обруч

Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде					
10-11	4	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде. Учить выполнять скольжение на груди.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски
12-13	4	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
14	2	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
15	2	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
Раздел. Вдох и выдох					
16	2	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть наводу, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
17-18	4	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.		
Раздел. Игры и развлечения в воде					
19-20	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Итого: 20	40				

2 полугодие

Кол-во недель	Кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2	2	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине пояса вперед и назад , делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
3	2	Передвижение в воде, наклонив туловище впереди опираясь руками о доску.	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; загребая воду руками.		
Раздел. Погружение в воду					
4	2	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
6	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнения «Поезд в тоннеле»		
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде					
7	2	Всплывание и лежание на воде на груди. Всплывание и лежание на воде и спине.	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок» Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой.	Учить выполнять скольжение на груди	гимнастические палки, доски для плавания.

8	2	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.		
9-10	4	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
11-12	4	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках.		
			Раздел. Вдох и выдох		
13-14	4	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Игры и развлечения на воде					
15	2	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел. Диагностика					
16	2	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
Итого: 16	32	Итого за год: 72 часа			

2.3. Старшая группа

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети старшей группы могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию старшая группа
I полугодие**

Кол-во недель	кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения в бассейне	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию детей.	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учиться самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи.
2	2	Техника безопасности. Ходьба, бег, прыжки, скольжение.	Показ техники безопасности, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.		
3	2	Передвижение по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
Раздел Погружение в воду					
4-5	4	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка с утятами»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч.
6-7	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание.		

8	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание.	Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	
Раздел Всплывание, лежание, скольжение на воде					
9-10	4	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой –упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной	
11-12	4	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой –упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»		
Раздел Движения рук при плавании способом «кроль на груди»					
13-14	4	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением.	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль»	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса.
15-16	4	Упражнения на согласование работы руки ног в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 4-5 метров способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
Раздел Выдох и вдох					
17	2	Выдох в воду. Выдох под водой.	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием – упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа.	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой.	Гимнастические палки, доски для плавания.
Раздел Игры и развлечения на воде					
18-19	4	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры и упражнения.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки.	Гимнастические палки, доски для плавания.
Раздел Диагностика					
20	2	Кроль на груди с плавательной доской	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7 метров с плавательной доской.	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей.	Плавательные доски,

Итого: 20	40				
--------------	----	--	--	--	--

II полугодие

кол-во недель	кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка.	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи.
2-3	4	Техника безопасности. Передвижения в бассейне. Ходьба и бег, прыжки, скольжение.	Показ ТБ, передвижение поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика держась за перила.		
4-5	4	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
Раздел Погружение в воду					
6-7	4	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах, по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч.

Раздел Всплывание, лежание, скольжение на воде					
8	2	Лежание и скольжение нагрудью с подвижной опорой	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение 2сирелкой», толчком одной ноги от стенок бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.
9	2	Лежание на груди с фиксированной и подвижной опорой с работой ног способом «кроль»	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой.		
10	2	Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» передвижение с работой ног «кролем»		
11	2	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду. Плавание 4-5 м с различным положением рук.		
Раздел Движение рук при плавании способом «кроль на груди»					
12	2	Работа рук способом «кроль», стоя на дне Бассейна в наклоне с продвижением.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и продвижением.	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль»	Очки, плавательныедоски, поддерживающие пояса.
13	2	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 4-5 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
Раздел Вдох и выдох					
14	2	Выдох на воду. Выдох под водой.	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдох в воду с окунанием – упражнение «водолаз», «насос» в положении лежа.	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох в воду и под водой.	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.

Раздел Игры и развлечения на воде					
15	2	Эстафетное плавание. Игры, упражнения.	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5 м. Игры и упражнения.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки.	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел Диагностика					
16	2	Кроль на груди сочетанием с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7 м с плавательной доской – 3 гребка – вдох, выдох в воду.	Выявить уровень знаний, умений и навыков у детей.	Плавательные доски, пояса
Итого: 16	32	Итого за учебный год 72 часа			

2.4. Подготовительная к школе группа

К подготовительной группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети подготовительной группы могут

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

**Календарно-тематическое планирование НОД по плаванию
подготовительная группа I полугодие**

кол-во недель	кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел Специальные плавательные упражнения					
1	2	Правила поведения в бассейне	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию детей.	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами.	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи.
2	2	Техника безопасности. Ходьба, бег, прыжки, скольжение.	Показ техники безопасности, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.		
3	2	Передвижение по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
Раздел Погружение в воду					
4	2	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка с утятами»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч.
5	2	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание.		

Раздел Всплывание и лежание на воде					
6-8	6	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой – упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой. Выполнять скольжение на груди «стрелой».	
Раздел Скольжение на груди					
9	2	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой. Выполнять скольжение на груди «стрелой» с разным положением рук, выполнением работы ног в технике «кроль»	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
10	2	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серии упражнений на скольжение на груди с разным положением рук.		
11	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль»		
Раздел Движения рук при плавании способом «кроль» на груди					
12-13	4	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением.	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль»	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса.
14-15	4	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 метров способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
Раздел Движения рук при плавании способом «кроль» на спине					
15-18	6	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине	Очки, плавательные доски, поддерживающие

19-20	4	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 метров способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры.	в согласовании с дыханием.	пояса.
Итого 20	40				

II полугодие

кол-во недель	кол-во часов	Тема НОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел Погружение в воду					
1	2	Погружение головой с глазами в воду с закрытыми	Погружение в воду с головой с поддержкой, с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми (открытыми) глазами.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч.
2	2	Погружение головой с глазами в воду с открытыми	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнение на дыхание.	Учить ориентироваться в пространстве.	
Раздел Всплывание, лежание, скольжение на воде					
3	2	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5 метров с различным положением рук.	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания.

Раздел Скольжение на груди					
4	2	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием.	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием.	Закреплять умение выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Раздел Скольжение на спине					
5	2	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серии упражнений на спине с разным положением рук.	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием.	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
6	2	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение серии упражнений на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
7-8	4	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль» в согласовании с дыханием.	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль» в согласовании с дыханием.		
9	2	Скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди и спине с работой ног в согласовании с дыханием.		
Раздел Движение рук при плавании способом «кроль на груди»					
10-11	4	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне с продвижением.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением.	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием.	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса.
12	2	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6 м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		

Раздел Движение рук при плавании способом «кроль на груди»					
13	2	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль» на спине	Очки, плавательные доски, поддерживающие пояса.
14	2	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 5-6 метров способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры.	в согласовании с дыханием.	
Раздел Игры и развлечения на воде					
15	2	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее. Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5 м. Игры и упражнения.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки.	Гимнастические палки, доски для плавания
Раздел Диагностика					
16	2	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7 м с плавательной доской – 3 гребка – вдох, выдох в воду.	Выявить уровень знаний, умений и навыков у детей.	Плавательные доски, поддерживающие пояса
Итого: 16	32	Итого за учебный год 72 часа			

III.

Организационный раздел.

3.1 Материально- технические условия реализации Программы, методические материала и средства обучения.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 - 7 лет. Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. Бассейн имеет 1 запасной выход, стены выложены кафельной плиткой. Обеспечена эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений герметическими лампами дневного света; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания. Работа бассейна выстроена в соответствии с СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» .

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,6 -0,7
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,6-0,7
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Материально технические условия реализации Программы:

- соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- средства обучения и воспитания соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям развития детей;
- бассейн оснащен развивающей предметно-пространственной средой.

Инвентарь для проведения занятий по плаванию

Бассейн

- Аквапалка (нудлс) – 6 штук
- Дорожка резиновая – 6 штук
- Доска для плавания – по количеству детей
- Игрушки и предметы, тонущие и плавающие – по количеству детей
- Коврик резиновый - 9 штук
- Мяч резиновый – 1 штука
- Мяч надувной – 3 штуки
- Надувные круги для плавания – 7 штук
- Обручи плавающие (горизонтальные) – 2 штуки
- Поплавок цветной (флажок)- 3 штуки
- Разделительная дорожка – 1 штука
- Термометр для воды – 1 штука
- Термометр комнатный – 1 штука

Методическое обеспечение программы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника /
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.:

Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.

4. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
7. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с. 21

Психолого-педагогические условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 34. п. 1.9.)
- поддержка организацией и педагогами родителей дошкольников в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

3.2 Календарный учебный график

Содержание	
Возрастные группы	дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Летний период	В летний период занятия не проводятся.
Праздничные дни	В соответствии с календарем праздничных дней, утвержденных правительством РФ
Продолжительность занятия	В соответствии с правилами СанПиН
Дни занятий	Согласно расписания, утвержденного заведующим образовательной организации.

3.3 Учебный план программы по обучению детей плаванию

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Вторая младшая	2	72	30 мин	18
Средняя	2	72	40 мин	24
Старшая	2	72	25 мин	30
Подготовительная к школе	2	72	1 час	72

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, индивидуальные, командные. Используются различные формы занятий в учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольные, в форме бесед (об истории плавания), спортивные досуги и развлечения.

3.4 Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников. Оценочные материалы.

Таблица 1

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Упражнение «Крокодилчик»
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. Прыжок ногами вперед
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший дошкольный возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч. Проплавание тоннеля. Подныривание под мост. Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук Скольжение на спине. Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

Мониторинг результатов усвоения детьми программного материала «Обучение чтению»

Сводная диагностическая карта 2-я младшая группа

№	Фамилия, имя ребенка	Уверенно и безбоязненно чувствует себя в воде		Погружается в воду с головой		Выдох в воду		«Звездочка» на груди		Принимает активное участие в играх	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Сводная диагностическая карта средняя группа

№	Фамилия, имя ребенка	Погружается в воду с головой		Выдох в воду		«Звездочка» на груди		«Стрелочка» на груди		Подныривает под предметы		«Звездочка» на спине	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Сводная диагностическая карта старшая группа

№	Фамилия, имя ребенка	Прыжки с лестницы		Погружение под воду на время		«Звездочки» на груди		Вдох над водой, погружение в воду с выдохом		«Поплавок»		«Звездочка» на спине		«Скольжение» на груди		«Скольжение» на спине	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Сводная диагностическая карта подготовительная группа

№	Фамилия, имя ребенка	Ныряние и собирание предметов		Полное погружение на задержку дыхания		«Поплавок»		«Звездочка» на груди		«Звездочка» на спине		«Стрелочка» на груди		«Стрелочка» на спине		Плавание крольком на груди	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Оценка дается по трех бальной системе.

Уровень развития ниже среднего – 1 балл – компоненты не сформированы

Средний уровень развития - 2 балла – компоненты не достаточно сформированы

Уровень развития выше среднего – 3 балла – все компоненты сформированы

4. Рабочая программа

Рабочая программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста имеет физкультурно-оздоровительную направленность, разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Костромы «Детский сад №27» (далее Программа), на основе Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению детей плаванию, с учетом парциальной программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» и технологии И.А. Большаковой «Маленький дельфин».

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Программа модифицирована с учетом имеющихся условий для работы по основам плавания для детей дошкольного и школьного возраста Костромской области.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и инструкторов по плаванию, ведущих занятия в группах по обучению детей плаванию и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Программа рассчитана на 72 часа непосредственной работы в условиях закрытых плавательных объектов или на открытых, приспособленных для занятий водоёмах, в том числе в летний период. В учебном плане учтены рекомендации органов управления и образования.

Программа разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами** по дошкольному образованию:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель Программы: Формирование у обучающихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде, укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

Задачи Программы:

В соответствии с целью определены следующие задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме;
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни;

- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей, их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических);
- Развивать психофизические качества (скорость, сила, гибкость, ловкость, выносливость и координацию) и двигательные способности (координация движений, дыхательных функций) у детей разных возрастных групп;
- Формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, о спортивной терминологии;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- Способствовать развитию таких психических процессов, как внимание, мышление, память, ориентировке в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
- Способствовать раскрытию творческих замыслов детей в процессе двигательной деятельности.

Воспитательные:

- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков;
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- Воспитывать заботу о своем здоровье;
- Формировать умения играть дружно, согласовывая свои действия, с действиями своих сверстников;
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными способами, прилагая определенные усилия и выдержку;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию.

Формы организации учебного занятия:

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

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Структура занятия:

Подготовительная часть. Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивиду

Итогом реализации программы являются диагностика показателей двигательной подготовленности детей в образовательной области «Физическое развитие» (плавание) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. Программное содержание предусматривает формирование знаний, умений, навыков. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста подробно сформулированы в основной образовательной программе дошкольного образования Детского сада №27 города Костромы.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

При обучении детей плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие детского организма. В этом периоде в физическом воспитании учитываются следующие особенности. Показывая движения, особое внимание обращать на частоту дыхания. Движения с участием многих групп мышц должны выполняться детьми медленнее, чем движения рук или ног. В выполнении упражнений вносит как можно больше игровых элементов,

использовать игровые ситуации, имитирующие действия животных. Осваиваются такие упражнения как: наклоны туловища в стороны, вперед до касания пальцами пола.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Он стремится к новым сочетаниям движений. У детей возникает потребность в двигательных и импровизациях. В этот период в физическом воспитании учитываются следующие потребности: чтобы заинтересовать детей занятиями по физической культуре, надо стараться использовать любимые детьми игровые упражнения. В комплексы для 5-летнего ребенка должны входить: дыхательные упражнения, разные виды ходьбы, бега, упражнения на внимание и координацию движений. Уделить внимание развитию двигательных качеств: быстроте движений, ловкости, силе, выносливости. При выполнении физических упражнений воспитывать у детей умения подчиняться правилам. Поддерживать желание детей проявлять двигательную активность в разных видах самостоятельной деятельности. В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

У ребенка старшего дошкольного возраста повышается

выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий

Планируемые результаты

Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте

к 3 годам - У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

к 4 годам - Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

к 5 годам - Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

к 6 годам - Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

к 7 годам - У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов освоения ОО «Физическая культура» (обучение детей плаванию) проводится два раза в год (на начало и конец учебного года), что позволяет оценить динамику достижений детьми за определенный промежуток времени для проведения сравнительного анализа. Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стали: программные требования Л.М. Денякиной (доцента кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования), рекомендации Т.И. Осокиной.

Содержание программы

Младшая и средняя группа

Техника безопасности

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

Теория.

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

Практика

- Спуск в бассейн с поддержкой и без.
- 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, врассыпную.
- 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, сголовой, 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.
- Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).

Старшая группа

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне.
- Посещение НОД детей старшей группы.
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Теория

- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.
- Изготовление нетрадиционного оборудования для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.
- Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, презентаций)

Практика

- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д.
- 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 в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный многократный).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «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).
- 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.
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).

Подготовительная группа

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, картинок, знаков).

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы.
- Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде. Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (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 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.
- 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.

–Тестирование (контрольное упражнение).

Планируемые результаты

- Сформированность у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, эмоционально положительное отношение к плаванию.
- Достаточный, в соответствии с возрастом уровень физической подготовленности, наличие необходимых психофизических и морально-волевых качеств личности.
- Улучшение функционального состояния организма детей — гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Материально- технические условия реализации Программы, методические материалы и средства обучения.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 - 7 лет. Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. Бассейн имеет 1 запасной выход, стены выложены кафельной плиткой. Обеспечена эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений герметическими лампами дневного света; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания. Работа бассейна выстроена в соответствии с СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» .

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,6-0,7
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Инвентарь для проведения занятий по плаванию

Бассейн

- Аквапалка (нудлс) – 6 штук
- Дорожка резиновая – 6 штук
- Доска для плавания – по количеству детей
- Игрушки и предметы, тонущие и плавающие – по количеству детей
- Коврик резиновый - 9 штук
- Мяч резиновый – 1 штука
- Мяч надувной – 3 штуки
- Надувные круги для плавания – 7 штук
- Обручи плавающие (горизонтальные) – 2 штуки
- Поплавок цветной (флажок)- 3 штуки
- Разделительная дорожка – 1 штука
- Термометр для воды – 1 штука
- Термометр комнатный – 1 штука

Методическое обеспечение программы:

9. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника /
10. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 143 с.
12. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 95 с. – (Азбука спорта).
13. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
14. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление

ДОУ»).

16. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с. 21

Календарный учебный график

Содержание	
Возрастные группы	дети младшего, среднего и старшего дошкольного возраста
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Летний период	В летний период занятия не проводятся.
Праздничные дни	В соответствии с календарем праздничных дней, утвержденных правительством РФ
Продолжительность занятия	В соответствии с правилами СанПиН
Дни занятий	Согласно расписания, утвержденного заведующим образовательной организации.

Учебный план программы по обучению детей плаванию

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов	
	в неделю	в год	в неделю	в год
Вторая младшая	2	72	30мин	18
Средняя	2	72	40мин	24
Старшая	2	72	25мин	30
Подготовительная к школе	2	72	1 час	72

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней. В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, индивидуальные, командные.

Используются различные формы занятий в учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольные, в форме бесед (об истории плавания), спортивные досуги и развлечения.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников. Оценочные материалы.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). Упражнение «Крокодилчик»
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель. Подныривание под гимнастическую палку. Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире». Бег парами Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок». Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. Прыжок ногами впер

Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
---------	---

Контрольное тестирование (старший дошкольный возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч. Проплытие тоннеля. Подныривание под мост. Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук Скольжение на спине. Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду. Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. Лежание на спине с плавательной доской.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре –

Образование согласно диплому:

	Наименование образовательного учреждения профессионального образования	Дата окончания учебного заведения	Специальность по диплому	Квалификация по диплому

Стаж педагогической работы:

Педагогический	В данной должности	В данном учреждении

Сведения о повышении квалификации:

	Кол-во часов	Сроки обучения	Наименование образовательного учреждения дополнительного профессионального образования	Наименование курсов

Упражнения для разминки на суше

Задачи:

- организовать детей;
- подготовить организм к предстоящей нагрузке;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета;
- содействовать развитию физических качеств.

Передвижения

1. «Мышки идут» — ходьба на носках, руки согнуты в локтях.
2. «Мишка топает» — ходьба на пятках, руки на поясе.
3. «Паровозик» — ходьба с попеременной работой согнутых в локтях рук и произнесением слога «чух».
4. «Лыжники» — ходьба в полунаклоне вперед с попеременными движениями прямых рук вперед-назад и произнесением «мы» на выдохе.
5. «Солдаты» — ходьба с чеканием шага и маховыми движениями рук.
6. «Партизаны» — ходьба на носках
7. «Петушок» — ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с одновременным подниманием рук вверх.
8. «Цапля» — ходить вперед, сгибая ноги в коленях, с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
9. «Змея» — ходьба с выполнением дыхательного упражнения: 1 — руки через стороны вверх — вдох через нос;
2—3—4 — опуская руки вниз, сложить кисти около груди, а затем выпрямить руки вперед. На выдохе произнести звук [ш].
10. «Кошка крадется» — ходьба на четвереньках большими шагами.
11. «Гуси» — ходьба в приседе.
12. «Мышки убегают» — легкий бег с произнесением звука [и].
13. «Волк бежит» — легкий бег с произнесением звука [у].
14. «Гуси летят» — легкий бег с произнесением слога «га».
15. «Утки к воде полетели» — легкий бег с произнесением «кря».
16. Легкий бег с произнесением звуков [о], [ы], [а], [ю].
17. «Лошадка скачет» — бег шагами галопа.
18. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
19. Прыжки на двух ногах с различным положением рук, «по-лягушачьи» с произнесением «ква» на выдохе.
1. «Тростинка» — ходьба на носках, руки вверх.
2. «Чебурашка» — ходьба на пятках, руки за головой.
3. Ходьба на носках, с хлопками прямыми руками над головой.
4. Ходьба на пятках, с хлопками прямыми руками перед собой.
5. Ходьба на носках, руки в стороны.
6. Ходьба на пятках, руки на поясе.
7. Ходьба с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
8. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед-назад.
9. Легкий бег с отведенными в стороны руками и произнесением на выдохе звука [у].
10. Легкий бег с произнесением звуков [о], [а], [и], [ы], [э].
11. Легкий бег с приседанием и касанием ладонями пола (по сигналу или в указанном месте).
12. Бег «по-обезьяньи» — передвижение в упоре лежа.
13. Легкий бег с изменением направления по сигналу.
14. «Буратино» — бегать, сгибая ноги в коленях.
15. Легкий бег: на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох.
16. «Лягушата» — выпрыгивания из полуприседа.
17. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.
18. «С кочки на кочку» — прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе.