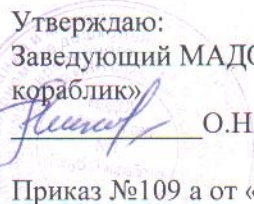


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №1 «Голубой кораблик»  
Свердловская область, г. Реж, ул. Спортивная, 1  
Тел. 8(34364) 3-53-48, [goluboikorablik@yandex.ru](mailto:goluboikorablik@yandex.ru)

Принято:  
Решением педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №1 «Голубой кораблик»  
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №1 «Голубой  
кораблик»  
 О.Н. Михайлова  
Приказ №109 а от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оздоровительная секция «Дельфинчик»  
(Стартовый уровень)**

Возраст обучающихся 3-7 лет  
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:  
Рычкова Ольга Борисовна  
Педагог дополнительного образования

г. Реж

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Основные характеристики Программы</b>	2
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цель и задачи Программы	14
1.3.	Планируемые результаты	15
1.4.	Содержание Программы	18
1.4.1.	Учебный план	18
1.4.2.	Содержание учебного плана	22
<b>2.</b>	<b>Организационно-педагогические условия</b>	33
2.1.	Календарный учебный график	33
2.2.	Условия реализации Программы	34
2.3.	Формы контроля	36
<b>3.</b>	<b>Список литературы</b>	37

# **1. Основные характеристики Программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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";
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

13. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### **Направленность**

Программа носит **физкультурно-спортивную направленность**. Позволяет освоиться, свободно передвигаться и играть в воде, получить базовые навыки плавания и самообслуживания, способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

### **Актуальность и новизна**

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, в Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем возрасте. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным, доступным ребенку, видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Согласно исследованиям специалистов, современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ «Детский сад №1 «Голубой кораблик» - физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок, дополнительно к основной программе, занимался плаванием.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне. Таким образом, в ДОУ организована физкультурно-оздоровительная секция «Дельфинчик».

При разработке программы использовались:

- современные программы обучения дошкольников плаванию (Т.И.Осокина, Е.К.Воронова);
- методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!» (М.В. Рыбак, 2014г.)
- программа «Морская звезда» для кружковых занятий с детьми старшего дошкольного возраста. (М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова, 2010г.)
- литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж..Булгакова, Л.Ф.Еремеева, Ю.Ф.Курамшин и др.);
- «Игры с водой и в воде» (авт.-сост. А.Ю. Патрикеев 2014г.)
- личный педагогический опыт.

**Новизна программы заключается** в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

Освоение программы сопровождается теоретическими сведениями, аквааэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Курс заканчивается отчетным праздником с демонстрацией достижений, в том числе элементов синхронного плавания.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии.

**Отличительные особенности Программы** от остальных программ

обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

- обучения плаванию в ластах;
- обучения элементам прикладного плавания;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае – аквааэробика, аквабилдинг);
- занятий по «сухому плаванию»;
- теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Реализацию данной программы необходимо осуществлять на основе общедидактических принципов, принципов здоровьесберегающих технологий, в частности:

- ✓ приоритета индивидуализации, учета индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- ✓ многообразия и вариативности форм и методов организации жизнедеятельности и образования дошкольников;
- ✓ непрерывности образования и воспитания;
- ✓ развивающего и воспитывающего обучения;
- ✓ обеспечения комфортной психоэмоциональной среды, «ситуации успеха».

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

Условия приема: отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания, антропометрических показателей, анкетирования родителей.

### **Значимые для разработки и реализации программы возрастные возможности детей**

#### **Дети 3-4 года**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания,

но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4кг в возрасте 3-4лет.

Весом-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99см, масса тела 14-16кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Дети 4-5 лет**

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.



С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц –сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребенка – голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы, главным образом её высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка

вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы протекают у него по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в пять лет наблюдается своеобразная "интеллектуализация" движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

### **Дети 5-6 лет**

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется 4-5 см роста, 1,5-2кг массы, 1-2 см окружности грудной клетки.

Высота головы приближается к  $1/6$  длины тела. Тело растет неравномерно – длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по форме, размеру, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка. В течении шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс не устойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность головного мозга у шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий : обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимодействий (умение приходить на помощь товарищу , сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Дети 6-7 лет**

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг (в 3-4года) до 32-34кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно  $42\text{дм}^3$  воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она

увеличивается в 2-7раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Режим занятий. Объем и срок освоения программы.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Учебные группы формируются по возрастному принципу. Наполняемость группы – 10-11 человек. Длительность

занятия в соответствии с требованиями СанПин зависит от возраста детей и составляет: 3-4года – 15 мин., 4-5 лет- 20 мин., 5-6 – 25 мин., 6-7 лет -30 мин. Кроме того, предусмотрено время на гигиенические процедуры: 3-4 – 15 мин., 4-5 лет – 10 мин., 5-6 лет – 10 мин., 6-7 – 10 мин.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 4 года обучения 103 учебных часа (103 учебных недели).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса по Программе является проведение занятий в игровой форме.

В ходе организации занятия используются следующие методические приемы:

- показ упражнений, пояснение, разучивание отдельных упражнений;
- применение наглядных схем (карточки, графическое изображение);
- исправление ошибок;
- имитация упражнений;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- индивидуальная страховка и помощь;
- игры и игровые упражнения;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

### **Перечень форм обучения, видов занятий, форм подведения итогов**

В ходе реализации Программы используются следующие **формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, и т.п.

**Занятия по программе проходят в виде учебных занятий**, которые состоят из теоретических и практических частей. Теоретическая часть предусматривает беседы о правила по технике безопасности, об основных причинах травматизма в бассейне, истории водных видов спорта и о значении занятий физической культурой.

Практическая часть:

- тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;
- игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, ролевых игр;
- комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов водного спорта (синхронное плавание, прыжки в воду, водное поло, аквааэробика, аквабилдинг, подвижные игры);
- контрольно - проверочные занятия.

**Итоги работы по программе** подводятся в ходе наблюдений на практических занятиях, также предусмотрено проведение открытых занятий для родителей воспитанников.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольника и обеспечение всестороннего физического и психического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

### **Развивающие:**

- развивать теоретические и практические основы освоения водного пространства через игры на воде;
- развивать плавательные навыки и умения.
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- формировать представление о водных видах спорта.

## **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- доставить детям позитивно-эмоциональную радость через игры на воде;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Общими результатами по завершении Программы следует считать:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

### **1 год обучения**

#### **Предметные результаты**

**Дети знают:**

- правила безопасного поведения в бассейне;

**Дети умеют:**

- соблюдать правила безопасности в двигательной деятельности (не бегать в душевой и по обходным дорожкам, в воде бегать не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила)
- передвигаться по дну бассейна любыми способами
- опускать лицо в воду
- играть с плавающими игрушками
- проплыть некоторое расстояние с поддерживающими средствами (нарукавники, нудлс).

#### **Метапредметные результаты**



Дети стремятся:

- соблюдать правила безопасного поведения;
- соблюдать правила личной гигиены;

### **Личностные результаты**

- умение подчиняться правилам;
- участвовать в играх на воде;

## **Второй год обучения**

### **Предметные результаты**

Дети знают:

- правила поведения на воде и помещении бассейна ;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- порядок принятия водных процедур.

Дети умеют:

- следить за своей одеждой;
- самостоятельно мыться в душе, намыливаться в определенной последовательности, вытираться полотенцем, одеваться в определенной последовательности;
- погружаться в воду с головой;
- играть с предметами в воде, доставать их со дна;
- висеть в воде;
- проплывать несколько метров с доской.

### **Метапредметные результаты**

Дети стремятся:

- соблюдать правила безопасного поведения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правильную осанку.

### **Личностные результаты**

- умение подчиняться правилам;
- участвовать в праздниках на воде;
- умение обратиться за помощью к взрослому;

- умение взаимодействовать с партнерами по игре;

### **Третий год обучения**

#### **Предметные результаты**

##### **Дети знают:**

- правила поведения на воде и в помещении бассейна;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, обручем, предметами, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием);
- имеют представления о разных видах спорта (плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

##### **Дети умеют:**

- следить за своей одеждой;
- самостоятельно мыться в душе, одеваться и раздеваться.
- погружаться в воду с головой;
- скользить на груди 4 м;
- плавать произвольным способом;
- проплыть 7-14 метров с доской.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Дети стремятся:**

- соблюдать правила безопасного поведения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правильную осанку.
- выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья.

#### **Личностные результаты**

- умение подчиняться правилам;
- участвовать в праздниках на воде;
- умение обратиться за помощью к взрослому;
- умение взаимодействовать с партнерами по игре;

### **Четвертый год обучения**

## **Предметные результаты**

### **Дети знают:**

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека;
- знают стили плавания «кроль», «брасс», «баттерфляй».

### **Дети умеют:**

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплыть любым способом 15 метров;
- проплыть способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров;
- суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;

## **Метапредметные результаты**

### **Дети стремятся:**

- соблюдать правила безопасного поведения;
- соблюдать правила личной гигиены;
- к здоровому образу жизни.

## **Личностные результаты**

- развитие самоконтроля;
- умение подчиняться правилам;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде;
- умение увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления;
- умение придумывать собственные игры или игровые задания;
- умение взаимодействовать с партнерами по игре;
- развитие предпосылок критического мышления.

## **1.4. Содержание Программы**

### **1.4.1. Учебный план**

#### **Первый год обучения (3-4 года)**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	---------------------	-------------------------	--------------

п/п	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
<b>Тематический раздел №1 Ознакомление со свойствами воды.</b>					
1.	Вводная беседа о правилах поведения в бассейне.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа, анализ выполненных заданий, наблюдение.
2.	Сухое плавание.	1	0,5	0,5	
3	Игры на ознакомление со свойствами воды.	5	2	3	
<b>Тематический раздел №2 Освоение в воде</b>					
4	Игры для освоения в воде.	6	3	3	Анализ выполненных заданий, наблюдение.
5.	Игры на передвижения в воде.	4	1	3	
6.	Игры, развивающие дыхание в воде.	6	2	4	
7.	Игры, направленные на погружение, всплытие и скольжение.	5	2	3	
8.	Развлечение на воде. Итоговое занятие.	1		1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	

### Второй год обучения (4-5 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Тематический раздел №1 Освоение в воде</b>					
1.	Вводная беседа о правилах поведения в	1	0,5	0,5	

	бассейне.				Опрос, беседа, анализ выполненных заданий, наблюдение.
2.	Сухое плавание.	1	0,5	0,5	
3	Игры на ознакомление со свойствами воды, передвижения.	4	1	3	
<b>Тематический раздел №2 Основной</b>					
4	Игры для освоения в воде.	6	3	3	Анализ выполненных заданий, наблюдение, самоанализ.
5.	Игры, развивающие дыхание в воде, погружение	4	1	3	
6.	Игры, развивающие скольжение	5	2	3	
7.	Игры, направленные на погружение, всплытие	4	2	2	
8.	Плавание в ластах	1	0,5	0,5	
9	Развлечение на воде. Итоговое занятие.	3		3	
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	

### Третий год обучения (5-6 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Тематический раздел №1 Освоение в вводе</b>					
1.	Вводная беседа о правилах поведения в бассейне.	0,5	0,25	0,25	Опрос, беседа, анализ выполненных заданий, наблюдение.

2.	Сухое плавание.	0,5	0,25	0,25		
<b>Тематический раздел №2 Основной</b>						
3	Игры на совершенствование дыхания.	6	3	3	Анализ выполненных заданий, наблюдение, самоанализ.	
4.	Игры, направленные на погружение, всплытие	5	2	3		
5.	Игры, развивающие скольжение на груди и спине	3	1	2		
6.	Плавание в ластах.	1	0,5	0,5		
7.	Игры, совершенствующие работу ног при плавании стилем «кроль».	5	2	3		
8	Игры, совершенствующие работу рук при плавании стилем «кроль».	4	2	2		
9	Игры, совершенствующие повороты и прыгивания.	1	0,5	0,5		
10	Аквааэробика	1		1		
11	Развлечение на воде. Итоговое занятие	2		2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>11,5</b>	<b>17,5</b>		

#### Четвертый год обучения (6-7 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>Тематический раздел №1 Освоение в вводе</b>					
1.	Вводная беседа о правилах поведения в бассейне.	0,5	0,25	0,25	Опрос, беседа, анализ выполненных заданий, наблюдение.
2.	Сухое плавание.	0,5	0,25	0,25	
<b>Тематический раздел №2 Основной</b>					
3	Игры на закрепление дыхания при плавании кролем на груди и спине	3	1	2	Анализ выполненных заданий, наблюдение, самоанализ.
4.	Игры на закрепление поворотов и прыгивания.	1	0,5	0,5	
5.	Плавание в одежде. Закрепление навыка раздевания в воде.	1	0,2	0,8	
6.	Игры на закрепление работы рук при плавании кролем на груди.	3	0,5	2,5	
7.	Игры, совершенствующие работу ног при плавании стилем «кроль».	3	0,5	2,5	
8	Игры, на закрепление работы ног способом брасс.	4	1	3	
9	Плавание в ластах	1	0,1	0,9	
10	Игры, совершенствующие работу рук при плавании стилем «брасс».	4	1	3	

11	Игры, совершенствующие дыхание при плавании стилем «басс».	4	1	3	
	Игры, развивающие выносливость. Элементы синхронного плавания.	1	0,2	0,8	
11	Аквааэробика	1	0	1	
12	Развлечение на воде. Итоговое занятие	2	0	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>	<b>6,5</b>	<b>22,5</b>	

#### 1.4.2. Содержание учебного плана

##### Первый год обучения

##### Раздел 1. Ознакомление со свойствами воды (7 ч.)

##### Структура занятия:

**Деятельность детей** в условиях крытого бассейна имеет свою структуру:

I. Гигиенические процедуры.

II. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

III. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7 минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

IV. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

V. Гигиенические процедуры.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий



характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 2-4 раза в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

Игровые упражнения и игры подбираются в зависимости от поставленных задач на конкретное занятие.

### ***Игры на ознакомление со свойствами воды.***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне. Свойства воды.

***Практика:*** Экскурсия по бассейну, обливание водой, совместные со взрослым игры с водой на суше и в воде элементарные опыты, выполнение общеразвивающих упражнений.

## **Тематический раздел №2 Освоение в воде**

### ***Игры для освоения в воде (6 ч.)***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде.

***Практика:*** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, спуск и выход из бассейна с помощью взрослого, совместные с взрослым игры в воде.

### ***Игры на передвижения в воде (4 ч.)***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде.

***Практика:*** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, спуск и выход из бассейна с помощью взрослого, совместные с взрослым передвижения и игры в воде.

**Ходьба:** держась за шест, без поддержки, вдоль бортика, в заданном направлении, до условного места, на носках, высоко поднимая колени, парами, по кругу, помогая себе гребковыми движениями рук, с руками за спиной, с заданиями.

**Бег:** в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, в заданном направлении за игрушкой, высоко поднимая колени, помогая себе руками, убежать, догонять, с разбега падать в воду.

**Прыжки в воде:** подпрыгивать на двух ногах на месте с опорой на руки взрослого, держась за опору, без опоры, опираясь на воду ладонями, с

продвижением, прыжки в длину с места, прыжки с падением в воду вперед. Движения рук: хлопать по воде ладонью, постучать кулачком, погладить воду, полоскание, волны. передвижения на руках по дну при глубине воды по колено.

«Дождик», «Капли», «Умывание», «Поливание», «Крокодильчик», «Покажи пятки», «Кто выше прыгнет», «Раки», «Крабы», «Поймай рыбку», «Кораблики», «Хлоп», «Маленькие-большие ноги», «Бегом за мячом», «Сердитая рыбка» и т.д.

### ***Игры, развивающие дыхание в воде (6 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Плавающие животные. Выдох в воду.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, спуск и выход из бассейна с помощью взрослого, без помощи взрослого, совместные с взрослым передвижения и игры в воде:

«Дождик», «Капли», «Умывание», «Поливание», «Опусти лицо в ладошки», «Пузыри», «Посмотри в иллюминатор» (держась руками за кольцо, одной рукой, руки за спиной, с поворотом головы в сторону), «НАСОС», держась за руки взрослого.

### ***Игры, направленные на погружение, всплытие и скольжение (5 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Плавающие животные. Выдох в воду. Погружение.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, выдох через «трубочку», совместные с взрослым передвижения и игры в воде: «Подуй на мячик», «Умывание», «Поливание», «Опусти лицо в ладошки», «Пузыри», «Посмотри в иллюминатор» (держась руками за кольцо, одной рукой, руки за спиной, с поворотом головы в сторону), «НАСОС», держась за руки взрослого, у опоры, «Камушки», «Спрячься в домик» с обручем, «Присядь под воду». Количество последующих погружений постепенно увеличивается. «Баба сеяла горох», «Морская фигура», «Цапля и лягушата», «У кого больше пузырей?», «Переправа», «Найди себе пару», «Ледокол», и т.д.

Всплытие с помощью взрослого, лежание на спине с помощью взрослого, буксировка с взрослым, удары ногами способом кроль.

## **Второй год обучения**

### **Тематический раздел №1 Освоение в воде (6 ч.)**

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений на суше и в воде. Передвижения разными способами в воде. Закрепление имеющихся навыков.

**Ходьба:** держась за шест, без поддержки, вдоль бортика, в заданном направлении, до условного места, на носках, высоко поднимая колени, парами, по кругу, помогая себе гребковыми движениями рук, с руками за спиной, с заданиями.

**Бег:** в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги, в заданном направлении за игрушкой, высоко поднимая колени, помогая себе руками, убежать, догонять, с разбега падать в воду.

**Прыжки в воде:** подпрыгивать на двух ногах на месте с опорой на руки взрослого, держась за опору, без опоры, опираясь на воду ладонями, с продвижением, прыжки в длину с места, прыжки с падением в воду вперед.

**Движения рук:** хлопать по воде ладонью, постучать кулачком, погладить воду, полоскание, волны. передвижения на руках по дну при глубине воды по колено.

«Дождик», «Капли», «Умывание», «Поливание», «Крокодильчик», «Покажи пятки», «Кто выше прыгнет», «Раки», «Крабы», «Поймай рыбку», «Кораблики», «Хлоп», «Маленькие-большие ноги», «Бегом за мячом», «Сердитая рыбка» и т.д.

### **Тематический раздел №2 Основной**

#### **Игры для освоения в воде (6 ч.)**

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Показ техники плавания с образными пояснениями. Создание ощущения самостоятельности у детей. Знакомство с новыми играми.

**Практика:** построение, переключка, приветствие, выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений на суше и в воде. Закрепление имеющихся навыков. Ходьба в наклоне вперед с доской, без доски, с игрушкой, помогая себе руками, ходьба спиной вперед, с движением руками способом кроль, брасс. Свободное плавание.

Игры: «Мы веселые ребята», «Сердитая рыбка», «Щука», «Цапля и лягушата».

#### ***Игры, развивающие дыхание в воде, погружение (4 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Показ техники плавания с образными пояснениями. Создание ощущения самостоятельности у детей. Знакомство с новыми играми. Открывание глаз в воде.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, спуск и выход из бассейна без помощи взрослого, рассматривание предметов на дне с погружением в воду, подныривание в обруч, под мяч, прохождение полосы из 2-3 обручей.

Игры: «Опусти лицо в ладошки», «Посмотри в иллюминатор» (держась руками за кольцо, одной рукой, руки за спиной, с поворотом головы в сторону), «НАСОС», держась за руки партнера, «Сколько пальцев?», «Найди клад», «Шляпа», «Тоннель».

#### ***Игры, развивающие скольжение (5 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, буксировка, «Медуза», «Стрелка» с доской, «Поплавок», «Камушки», «Переправа», «Торпеда», «Звезда», «Винт», «Кто дальше проскользит?» и т.д.

скольжение с помощью взрослого, лежание и скольжение на спине с помощью взрослого, буксировка с партнером, удары ногами способом кроль, брасс.

#### ***Игры, направленные на погружение, всплытие (4 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, брасс.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, буксировка, «Медуза», «Стрелка» с доской, «Поплавок», «Камушки», «Бегом за мячом», «Жучек-паучек», «Караси –Щуки», «Невод», «Карусели», «Переправа», «Торпеда», «Звезда», «Винт», «Кто дальше

проскользит?», плавание с доской, с нудлсом на груди и спине и т.д.

### ***Плавание в ластах (1ч.)***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль. Знакомство с ластами и приемами плавания в них. Беседа о животных, имеющих ласты.

***Практика:*** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, буксировка, «Стрелка» с доской, «Караси –Щуки», «Торпеда», «Кто дальше проскользит?», плавание с доской, с нудлсом на груди и спине, свободное плавание.

## **Третий год обучения**

### **Тематический раздел №1 Освоение в воде (1 ч.)**

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Перевороты в воде.

***Практика:*** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений на суше и в воде. Передвижения разными способами в воде. Закрепление имеющихся навыков.

***Игры:*** «Невод», «Карусели», «Караси и Щуки».

### **Тематический раздел №2 Основной**

#### ***Игры на совершенствование дыхания (6 ч.)***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Показ техники плавания с пояснениями. Создание ощущения самостоятельности у детей. Знакомство с новыми играми.

***Практика:*** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, собирание предметов на дне с погружением в воду, подныривание в обруч, под мяч, прохождение полосы из 2-3 обручей.

***Игры:*** «Посмотри в иллюминатор» (держась руками за кольцо, одной рукой, руки за спиной, с поворотом головы в сторону), «НАСОС», держась за руки партнера, «Сколько пальцев?», «Найди клад», «Шляпа», «Тоннель».

#### ***Игры, направленные на погружение, всплытие (5 ч.)***

***Теория:*** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила

безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, брасс. Наглядные материалы.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, буксировка, «Медуза», «Стрелка», «Поплавок», «Камушки», «Бегом за мячом», «Жучек-паучек», «Караси –Щуки», «Невод», «Карусели», «Переправа», «Торпеда», «Звезда», «Винт», «Кто дальше проскользит?», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», плавание с доской, с нудлсом на груди и спине и т.д.

### ***Игры, развивающие скольжение (3 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, буксировка, «Медуза», «Стрелка» с доской, «Камушки», «Переправа», «Торпеда», «Звезда», «Винт», «Кто дальше проскользит?», «Я плыву», «Пятнашки», «Зеркальце» и т.д.

скольжение с предметом и без предмета, лежание и скольжение на спине с предметом и без предмета.

### ***Плавание в ластах (1 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль. Знакомство с ластами и приемами плавания в них. Беседа о животных, имеющих ласты.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, скольжение с энергичным отталкиванием ногами, с выдохом в воду, буксировка, «Стрелка», «Караси –Щуки», «Торпеда», «Кто дальше проскользит?», плавание с доской, с нудлсом на груди и спине, свободное плавание.

### ***Игры, совершенствующие работу ног при плавании стилем «кроль» (5 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, брасс. Наглядные материалы. Показ способа плавания целиком и частями, предварительный рассказ о задании.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых

упражнений, упражнений техники плавания на суше и в воде, усложнение заданий. Энергичное отталкивание, плавание с доской, с игрушкой при помощи движения ног. С выдохом в воду. «Торпеда», «Смелые ребята», «Догонялки», «Воротики», «Футбол в воде», элементы водного поло.

#### ***Игры, совершенствующие работу рук при плавании стилем «кроль» (4 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, брасс. Гребки руками способом кроль. Наглядные материалы. Показ способа плавания целиком и частями, предварительный рассказ о задании.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, упражнений техники плавания на суше и в воде, усложнение заданий. Энергичное отталкивание, плавание при помощи движений двумя руками до бедер, способом кроль одной рукой, двумя руками на груди и на спине. Двухударный кроль на задержке дыхания, с выдохом в воду. «Торпеда», «Смелые ребята», «Догонялки», элементы водного поло, «Пловцы», «Прыжок дельфина».

#### ***Игры, совершенствующие повороты и прыгивания (1 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Виды поворотов. Виды старта в воду.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, прыгивание, высокий (простой) поворот при плавании на груди, на спине. Старт из положения сидя. Старт при плавании на спине.

Игры: «Дельфин», «Найди клад», «Винт».

#### ***Аквааэробика***

Применяется выборочно на занятиях в качестве разминки в воде.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

#### **Четвертый год обучения**

##### **Тематический раздел №1 Освоение в воде (1 ч.)**

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Перевороты в воде.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений на суше и в воде. Передвижения разными способами в воде.

Закрепление имеющихся навыков.

**Игры:** «Белые медведи», «Карусели», «Караси и Щуки», «Морской бой», «Пушбол».

## **Тематический раздел №2 Основной**

### ***Игры на закрепление дыхания при плавании кролем на груди и спине (3 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Показ техники плавания с пояснениями. Создание ощущения самостоятельности у детей. Знакомство с новыми играми.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, собирание предметов на дне с погружением в воду, подныривание в обруч, под мяч, прохождение полосы из 2-3 обручей.

**Игры:** «Посмотри в иллюминатор» (держась руками за кольцо, одной рукой, руки за спиной, с поворотом головы в сторону), «НАСОС», держась за руки партнера, «Сколько пальцев?», «Найди клад», «Шляпа», «Тоннель».

### ***Игры, совершенствующие повороты и прыгивания (1 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Виды поворотов. Виды старта в воду.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, прыгивание, высокий (простой) поворот при плавании на груди, на спине. Старт из положения сидя. Старт при плавании на спине.

**Игры:** «Дельфин», «Найди клад», «Винт».

### ***Плавание в одежде. Закрепление навыка раздевания в воде (1 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Погружение. Причины попадания в воду в одежде, правила поведения при попадании в воду в одежде. Самоспасение на открытых и закрытых водоемах.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений. Раздевание в воде на плаву.

**Игры:** «Кто быстрее?», «Мы ребята смелые», «Спасатели».

### ***Игры, совершенствующие работу рук при плавании стилем «кроль» (3 ч.)***



**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, дельфин. Гребки руками способом кроль, дельфин. Наглядные материалы. Показ способа плавания кроль, дельфин целиком и частями, предварительный рассказ о задании.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, упражнений техники плавания на суше и в воде, усложнение заданий. Энергичное отталкивание, плавание при помощи движений двумя руками до бедер, способом кроль одной рукой, двумя руками на груди и на спине. Двухударный кроль на задержке дыхания, с выдохом в воду. «Торпеда», «Смелые ребята», «Догонялки», элементы водного поло, «Пловцы», «Прыжок дельфина».

#### ***Игры, совершенствующие работу ног при плавании стилем «кроль» (3 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль, дельфин. Наглядные материалы. Показ способа плавания целиком и частями, предварительный рассказ о задании.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, упражнений техники плавания на суше и в воде, усложнение заданий. Энергичное отталкивание, плавание с доской, с игрушкой при помощи движения ног. С выдохом в воду. «Торпеда», «Смелые ребята», «Догонялки», «Воротники», «Футбол в воде», элементы водного поло, плавание при помощи движений ног способом дельфин(баттерфляй).

#### ***Игры, на закрепление работы ног способом брасс (4 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Погружение. Удары ногами способом брасс. Стиль плавания – брасс. Техника полной координации и по частям. Работа рук способом брасс, работа ног способом брасс, дыхание в способе плавания брасс, координация движений в способе плавания брасс. Беседа о лягушках.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, скольжение с энергичным отталкиванием ногами, с выдохом в воду, с доской, с мячом, с нудлсом, без предметов. свободное плавание своим способом.

Игры: «Лягушата», «Цапля», «Кто дальше проскользит?», «Отпугни крокодила», «Отгадай кто плывет?».

### ***Плавание в ластах (1 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Выдох в воду. Погружение. Удары ногами способом кроль. Знакомство с ластами и приемами плавания в них. Беседа о животных, имеющих ласты.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, скольжение с энергичным отталкиванием ногами, с выдохом в воду, буксировка, «Стрелка», «Художники», «Караси –Щуки», «Торпеда», «Кто дальше проскользит?», свободное плавание на груди и спине.

### ***Игры, совершенствующие работу рук при плавании стилем «басс».***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Погружение. Удары ногами способом басс. Гребки руками способом басс. Стил плавания – басс. Техника полной координации и по частям. Работа рук способом басс, работа ног способом басс, дыхание в способе плавания басс, координация движений в способе плавания басс.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, скольжение с энергичным отталкиванием ногами, и гребками рук с выдохом в воду, с колобашкой между бедер и движениями рук способом басс. Свободное плавание своим способом.

Игры: «Любопытная рыбка», «Лягушата», «Цапля», «Кто дальше проскользит под водой?», «Водолазы», «Отпугни крокодила», «Отгадай кто плывет?»

### ***Игры, совершенствующие дыхание при плавании стилем «басс» (4 ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Погружение. Удары ногами способом басс. Гребки руками способом басс. Стил плавания – басс. Техника полной координации и по частям. Работа рук способом басс, работа ног способом басс, дыхание в способе плавания басс, координация движений в способе плавания басс.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводных игровых упражнений, скольжение с энергичным отталкиванием ногами, и гребками рук с выдохом в воду, с колобашкой между бедер и движениями рук

способом брасс. Свободное плавание своим способом.

Игры: «Любопытная рыбка»с дыханием, «Лягушата», «Цапля», «Кто дальше проскользит под водой?», «Водолазы», «Отгадай кто плывет?», «Скелетон».

### ***Игры, развивающие выносливость. Элементы синхронного плавания (1ч.)***

**Теория:** навыки самообслуживания и гигиенические процедуры. Правила безопасного поведения в бассейне, правила безопасного передвижения в воде. Погружение. Стили плавания. Синхронное плавание.

**Практика:** выполнение общеразвивающих и подводящих игровых упражнений, кувырки в воде, стойка на руках на дне. Свободное плавание своим способом.

Игры: «Кто дольше просидит под водой?», «Ну-ка, повтори!», «Кто дальше проскользит под водой?», «Водолазы», катание с горки.

### ***Аквааэробика***

Применяется выборочно на занятиях в качестве разминки в воде.

**Практика:** выполнение общеразвивающих упражнений под музыку.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

№	Основные характеристики образовательного процесса	Возрастная группа			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Начало образовательного периода	09 января 2025г.	01 октября 2024г.*		
2.	Окончание образовательного периода	30 апреля 2025г.**			
3.	Количество недель в первом полугодии	0	13		
4.	Количество недель во втором полугодии	16	16		

5.	Количество учебных недель	16	29
6.	Количество учебных дней	16	29
7.	Количество учебных часов в неделю	1	1
8.	Выходные дни согласно производственного календаря	04.11.2024 30-31.12.2024 01-08.01.2025 01-02.05.2025 08-09.05.2025	

\* В период 01-30.09.2025 ведется набор детей, комплектуются учебные группы

\*\* Программа реализуется в течение отопительного сезона

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально – техническое обеспечение программы.

Помещения бассейна: Раздевалка, душевые, зал с чашей бассейна.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Табурет детский	10
2	Нудлс	10
3	Обруч пластиковый Ф 80см	6
4	Обруч с грузом	3
5	Обруч алюминиевый Ф 80см	1
6	Сетка надувная волейбольная	1
7	Мяч большой	10
8	Мяч средний массажный	4
9	Лейка детская	8
10	Горка пластиковая	1
11	Кольца пластмассовые	10

12	Доска ребристая	1
13	Шест деревянный	1
14	Нарукавники	10
15	Круг надувной	7
16	Доска для плавания	10
17	Колобашка пенопластовая	3
18	Мяч надувной	1
19	Украшения «Лотос»	5
20	Игрушка пластмассовая	14
21	Мяч пластиковый Ф 6см	37
22	Лотки для игрушек пластиковые разных размеров	5
23	Тонущие игрушки	20
24	Надувная игрушка «Тюлень»	1
25	Ласты	6
26	Кубы	2

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием, прошедший программу переподготовки по специальности «Педагог дополнительного образования». Педагог проходит повышение квалификации по профилю программы 1 раз в три года.

### **Методические рекомендации к проведению занятий**

Обучение плаванию в ДОО направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавсредства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме, в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, ребенок учится принимать решение и действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 1)

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены

особенности каждого ребенка.

### 2.3. Формы контроля

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- **оперативный** – в рамках одного занятия

Контроль освоения теоретической части осуществляется в форме опроса, беседы. Практическая часть контролируется анализом выполненных заданий, наблюдением.

- **текущий** – после каждого этапа обучения (пример - таблица № 1)

- **итоговый** – в конце года (пример - таблица № 2).

Для каждого возраста таблицы контроля разные, разработаны в соответствии с текущими задачами соответствующего возраста.

Таблица №1

#### Оценка плавания способом кроль на груди (способом брасс)

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения					средн ий балл
		движ ения ног	движен ия рук	движения ног согласова нно с дыханием	движени я рук согласов анно с дыхание м	плавание в полной координа ции	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

Таблица № 2

#### Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольже ние на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног	плавание 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

### Уровни оценки:

Достаточный – 5-4

Недостаточный– 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей индивидуально.

## 4. Список литературы

### Литература для педагога

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.

8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! - М.:Обруч,2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... -М.: Обруч, 2010.
12. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
13. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. - М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
14. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.

#### **Литература для родителей**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
3. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.

**Приложение № 1**

**Примерные игровые задания с элементами прикладного плавания**



### **«Не замерзни»**

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

### **«Дождись помощи»**

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

### **«Доставь письмо»**

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намокло.

**Приложение № 2**

**Примерный план- конспект игрового занятия «Растишка»**

**Количество детей:** 8 – 10 человек

**Инвентарь:** ласты – по количеству детей, игрушка «оса», доска для плавания – по количеству детей.

**Цель:** оптимизировать адаптационный период; повторить ранее изученные действия в воде; настроить детей на дальнейшее обучение.

**Задачи:**

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.
4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

**Ход занятия:**

**I. Приветствие детей. Разминка суше:**

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.
2. «Ножки плавают» -
  - а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;
  - б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».
3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 минут.
4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

**II. В воде:**

1. Разминка: аквааэробика под песню «Море» музыка Мераба Парцхаладзе слова Нины Соловьевой.
2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять

сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые – маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

**Ответ детей.**

**Инструктор.** Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,	Чтобы глазки блестели,
Умываться все идем:	Чтобы щечки краснели,
Водичка – водичка,	Чтобы кусался зубок
Умой мое личико!	И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

**Инструктор.** Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «**Солнышко и дождик**» - 1 -2 раза

**Инструктор.** Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «**Оса**» - 1 – 1,5 минуты

**Описание.** Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

**Инструктор.** Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «**Звезда**» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

**Инструктор.** Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «**Скольжение**» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

**Инструктор.** А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

### Упражнение «Торпеда» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

**Инструктор.** На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачивайте воду!

### Игра «Насос» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

**Инструктор.** Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

### Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

**Инструктор.** Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

### Свободное плавание

**III.** Выход из воды. Подведение итогов.

## Примерные игры на воде

### «Примерь шляпу»

**Цель:** научить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

**Описание:** дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца Ø 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

**Вариант:** кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

**Правила:** не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

**Методические рекомендации:** при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

### «Путешествие, или кто как плавает»

**Цель:** научить движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

**Описание:** дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

**Инструктор:** мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

**Инструктор:** а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингвины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

**Инструктор:** наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

**Вариант:** Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением

задания. Допустимо обсуждение выполнения.

**Методические рекомендации.** Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

### **«Зеркало» (Т.И.Осокина)**

**Цель:** развивать творческое воображение, самостоятельность в выборе игровых заданий, способность к оценке товарищей.

**Описание:**

**Дети:** Видим в зеркале друг друга:

«Эй, ребята, не зевай!».

**Инструктор:** То, что (Лена) нам покажет,

**Дети:** Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

**Вариант:** ребенок оценивает качество выполнения (авт.)

**Правила:** не мешать товарищам.

**Методические рекомендации:** Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908426

Владелец Михайлова Ольга Николаевна

Действителен с 11.10.2024 по 11.10.2025