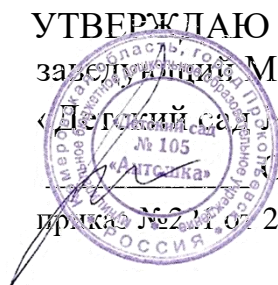


**Министерство образования и науки Кузбасса
Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №105 «Антошка»**

ПРИНЯТА
с учетом мнения заседания
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №105»
Протокол №1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
заседание МБДОУ
«Детский сад №105»
С.Н.Макарова
приказ №211 от 28.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

Возраст учащихся 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
инструктор по физической культуре
Оксана Владимировна Кузнецова
Высшая квалификационная категория

Прокопьевский городской округ, 2023

Содержание

1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	10
1.3 Содержание программы.....	11
1.4 Планируемые результаты	18

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	20
2.2 Условия реализации программы.....	21
2.3 Формы контроля.....	26
2.4 Оценочные материалы.....	28
Список литературы.....	30

1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно- спортивная дополнительная платная общеразвивающая программа по плаванию «ДЕЛЬФИНЁНОК» физкультурно- спортивной направленности, (далее по тексту – программа) направлена на решение задач по физическому развитию детей среднего и старшего дошкольного возраста (5 -7 лет). Срок реализации 2 года.

Программа обеспечивает создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Её реализация осуществляется в рамках платных дополнительных образовательных услуг муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105» (далее по тексту – ДООУ). Разработана с учетом рекомендаций авторов: Арзамасцева, Морозова, Миклева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ», Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А. Бородич, Л.А. Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

В Программе обобщён и систематизирован опыт педагога ДООУ по физкультурно-спортивной работе с детьми старшего и подготовительного дошкольного возраста на занятиях плаванием. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одно из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях в бассейне вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается

аппетит. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они делают процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым и интересным. Уникальное сочетание физических упражнений на суше под музыку, способы плавания, игры на воде развивают ритмическое чувство, координацию, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Актуальность, отличительные особенности программы

Актуальность Программы продиктована:

- ✓ требованиями общества и государства к здоровой личности человека, ребенка, к созданию условий для роста национального самосознания и обеспечение долгосрочной социальной стабильности при поддержании оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина;
- ✓ необходимостью организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении как неотъемлемого компонента социального заказа общества, результата последовательного решения федеральных и региональных задач в области образования;
- ✓ необходимостью организации дополнительных образовательных услуг по запросу родителей (законных представителей);
- ✓ необходимостью начального обучения дошкольников плаванию для безопасности и уменьшения несчастных случаев на воде.

Содержание программного курса в бассейне интегрируется с образовательно- воспитательной деятельностью ДООУ, объединяя образование и воспитание, образование и досуг, общение и игру, теоретическое и практическое обучение, дополняя содержание раздела основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию, расширяя ее общий информационно-практический материал.

В отличие от других видов физических упражнений занятия плаванием имеют более высокий оздоровительный эффект, повышают сопротивляемость

организма к воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, укрепляются все группы мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения, закаливание организма и реализация поставленных оздоровительных задач. Одной из особенностей плавания является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу. Занятия плаванием способствуют:

- ✓ формированию «мышечного корсета»;
- ✓ предупреждению искривления позвоночника;
- ✓ гармоничному развитию почти всех мышц детского организма - особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- ✓ устранение повышенной возбудимости и раздражительности

Педагогическая целесообразность.

Разработка Программы обусловлена наличием следующих проблем:

- ✓ высокий уровень заболеваемости у детей дошкольного возраста;
- ✓ в овладении плавательными навыками воспитанниками;
- ✓ боязнь воды и погружение в воду (лица, головы), скольжение по поверхности воды, всплывание, выполнять вдох, выдох в воду.

В поисках эффективных путей решения выявленных проблем, разработана Программа, которая отражает педагогическую концепцию образовательного учреждения, создает целостное представление о содержании предлагаемого воспитанникам учебного материала, планируемых результатов его освоения. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и воспитательных задачах. Программа

имеет гибкий характер, что позволяет включать в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как, ритмические упражнения на суше, упражнения на релаксацию в воде, которые способствуют раскрытию творческих способностей у детей, не зависимо от уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание Программы.

Программа ежегодно обновляется и представляет собой практико-ориентированную модель образовательной деятельности, рационально сочетающей в себе разнообразные формы работы с детьми.

Нормативно правовая база

Для составления Программы учитывалась нормативно правовая база, которая отражена в следующих документах:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 9.11. 2018;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол №16 от 24.12.2018)

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «образование», протокол № 37 от 7.12.2018;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020.

- соответствие профессиональному стандарту "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) ("Об утверждении. Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550).

Уровень сложности программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, с детьми от 5 до 7 лет

Количественный состав 1 - ой подгруппы – до 10 человек.

Уровень сложности - базовый

Адресат программы

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5-ти лет составляет около 106 – 107 см. У детей 5 – 7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление плоскостопия, причиной которого является обувь большого размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания. Ребенок

5-7 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В возрасте от 5 до 7 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки изменения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство, игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем,

которые получают благодаря своей активности, способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-7 лет. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

Сроки освоения и объем Программы, режим занятий

Программа реализуется с дошкольниками в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации 2 года. Количественный состав группы – до 10 человек. Начало занятий с 01 октября по 31 мая, проходят 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий составляет 25,30 минут.

Общее количество учебных часов 32 часа в год

Возрастная группа	Количество занятий			Количество часов		
	неделя	месяц	год	неделя	месяц	год
Старшая группа	2	8	64	50 мин	3 ч 20 мин	26ч 40 мин
Подготовительная к школе группа	2	8	64	1 час	4 часа	32 часа

Формы обучения и виды занятий

Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы обучения, по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Занятия проходят в очной форме, а также предполагают самостоятельные задания для детей с использованием разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения – с предметами и без них, с музыкальным сопровождением, на суше и в воде, ныряние, подныривание, скольжение и др.)

в горизонтальном и в вертикальном положении. Занятия позволяет инструктору по физической культуре (плавание) строить образовательную деятельность в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Материал учебного плана включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей и включает следующие виды занятий:

- ✓ Учебно-тренировочные
- ✓ Игровые
- ✓ Контрольно-учебные
- ✓ Спортивные досуги, развлечения.

Программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом. Занятия в бассейне строятся в порядке усложнения, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Упражнения по плаванию опережают имеющийся у обучающихся уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребенка могут внести свои коррективы.

1.2. Цели и задачи программы.

***Цели программы:* формирование устойчивого интереса к занятиям акваэробики и плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.**

Задачи:

Образовательные:

- ✓ Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.
- ✓ Обучение плавательным навыкам и умениям.
- ✓ Обучение композициям на воде с музыкальным сопровождением.

- ✓ Формировать умение самоконтроля при выполнении физических упражнений самостоятельно.

Развивающие

- ✓ Развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.
- ✓ Развитие координации движений и чувство ритма.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях; стремление к достижению поставленной цели.
- ✓ Воспитывать нравственно – волевые качества: настойчивость смелость, выдержку, силу воли.

1.3 Содержание Программы

Учебный план

Первый год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх на воде.

Общее количество занятий в год 64

Раздел 1 «Привыкаем к воде» - 15

Раздел 2 «Начинаем плыть» - 23

Раздел 3 «Я сам» - 26

№	Наименование разделов	Количество занятий			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел. Привыкаем к воде «Бассейн Дельфинёнок»			15	Наблюдение, тестирование. Контрольные упражнения, оценка
1.1	Вводное занятие Знакомство, техника				

	безопасности, личная гигиена. Вводная диагностика - «Первые шаги», - «вдох, выдох», - «загребаем воду», - «падаем и встаем», - «открывай глаза»	1	3 2 3 2 4		результатов
2	Раздел Начинаем плыть				
2.1	- «Гребем руками» - «Работаем ногами» - «Плываем с доской» - «Ускорение» - «Задержи дыхание» - «Смотри на дно» - «Скользим по поверхности» - «Прыгаем в воду»		2 3 5 3 3 3 3 1	23	Анализ ошибок, опрос, беседа, рефлексия
3	Раздел Я сам				

3.1	- «Лежим на воде»		3	26	Анализ ошибок, опрос, беседа, рефлексия
	- «Лежим на животе и смотри в воду»		2		
	- «Достаем до дна»		3		
	- «Как струнка», «Кто дальше»		3		
	- «Отталкиваемся и скользим»		4		
	- «Морская звезда»		3		
	- «отдыхаем на спине»		2		
	- «Скользим на спине и груди		3		
	- «Что мы умеем» – итоговое занятие. Итоговая диагностика		2 1		
ИТОГО	1	63	64	Показательное выступление, наблюдение, тестирование	

Содержание программы

Содержание учебного плана 1-ый год обучения

Раздел 1 Привыкаем к воде

1.1. Вводное занятие. Вводная диагностика.

Теория: Знакомство с водой, ее свойствами, рассказать о технике безопасности и правилах поведения в бассейне и на суше, правила личной гигиены и гигиена одежды для плавания.

Практика: Определение уровня сформированных физических качеств воспитанников. Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки дошкольников. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закрепить умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: лицом вперед, спиной вперед; Бегать парами, применять разновидности ходьбы с работой рук имитируя движения пловца. Доставать предметы со дна, выполнять игровые

упражнения. Выполнять выдох над водой и выдох в воду с неподвижной опоры. Выполнять серию выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». выполнять упражнение «Морская звезда» на груди, на спине, упражнение «Поплавок»

Форма контроля: наблюдение, тестирование

Раздел 2. Начинаем плыть

Практика: Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Учить входить в воду самостоятельно, окунаться не бояться брызг, не вытирать лицо руками от воды. Прыжки поперек бассейна, садиться на дно бассейна держась за поручень. Скользить на груди и спине с работой ног. Пытаться скользить на спине, на груди, лежать с плавательной доской, продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине. Задерживать дыхание, выполнять вдох над водой выдох в воду. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде, игровые упражнения с прыжками, учить не бояться падать в воду на спину, учить более уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди. Воспитывать уверенность в себе, смелость, выдержку и самообладание, четко выполнять рекомендации инструктора, действовать по словесной инструкции. Подвижные игры и игровые упражнения на воде «Покажи пятки», «Дельфины», «Зайки на лужайке», «Плавучие стрелы».

Форма контроля: Анализ ошибок, опрос, беседа, рефлексия.

Раздел 3: Я сам

Практика: Учить правильно принимать И.П. перед тем как лечь на воду на спину и на грудь. С помощью игрушки ложиться на воду, лежать на воде вытянув тело, опускать лицо в воду. Серия прыжков около бортика, с погружением, разновидности прыжков, ходьбы. Игровые упражнения на дыхание «Кто дольше», «Кто выше», «Кто дальше». Упражнение «Стрела», ныряние в обруч, под натянутую веревку, упражнение «Звездочка» на груди и спине, с поддержкой и без, на время и без времени. Смело погружаться в воду

открывать глаза и доставать предметы со дна, отрывать ноги от дна бассейна и выполнить упражнение «Поплавок». Игры «Буксир», «Тоннель», «Насос», «Достань дно», «Фонтан». Выполнять скольжение на груди и спине ноги работают как при плавании способом «Кроль». Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук, учить скользить с вращением туловища, выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и спине. Обучать, спокойно и расслабившись лежать на воде на груди и на спине.

Форма контроля: Анализ ошибок, опрос, беседа, рефлексия, наблюдение, тестирование. **Итоговое занятие. Итоговая диагностика**

Учебный план

Второй год обучения (6-7 лет)

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх на воде

Общее количество занятий в год 64

Раздел 1 «Вводный» без доски - 20

Раздел 2 «Я умею плавать» - 29

Раздел 3 «Лучше всех» - 15

№	Наименование разделов	Количество занятий			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Раздел. Без доски.				
1.1	Вводное занятие.	1			Наблюдение, тестирование
	Вводная диагностика		2		
	Разные виды ходьбы и бега		2		
	- «Работаем ногами»		1		
	- «Достань до дна»		2	20	
	- «Стрела»		4		
	- «Поплавок»		1		

	- «Медуза» - «Скользим как стрелы» - «Дельфины» - «Прыжок в воду», - «нырок»		2 2 1 2		
2	Я умею плавать				
2.1	- «Работаем руками и ногами» - «Водолазы» - «Меняем руки» - «Под воду с головой» - «Винт» - «Нырять и плавать» - «Легко плаваем/ я плаваю» - «Дышим в сторону» - «Скользим с поворотом» - «Хоровод под водой»		1 1 2 2 3 5 3 4 5 3	29	Анализ ошибок, опрос, беседа, рефлексия. участие в праздниках
3	Лучше всех				
3.1	«Кто дальше» «Кто быстрее» «Я плаваю, танцую» «Быстрее выше, сильнее» «Повторенье – мать ученья» Смотри как я могу» - Итоговое занятие, диагностика		3 3 4 2 1 2	15	индивидуальные и групповые формы, соревнования, игры- эстафеты Тестирование
	ИТОГ	1	63	64	

Содержание программы

Содержание учебного плана 2-ой год обучения

Раздел 1 Без доски

1.1. Вводное занятие. Вводная диагностика.

Теория: Знакомство с водой, ее свойствами, рассказать о технике безопасности и правилах поведения в бассейне и на суше, правила личной гигиены и гигиена одежды для плавания, знать личные вещи, аккуратно одеваться.

Практика: Определение уровня сформированных физических качеств воспитанников. Вспомнить вход в воду прыжком, разновидности ходьбы и бега на суше и в воде, в различных направлениях, темпе, под музыку, бег по бассейну спиной вперед, загребая руками воду. Продолжать развивать навыки работы прямых ног и рук при способе плаванием «Кроль» на груди и спине, ложиться на поверхность воды расслабив тело. Повторять прыжки с погружением в воду, погружаться под воду доставать руками дно, различные прыжки в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед, смело открывать глаза в воде,

погружаться в воду обхватывая руками колени и всплывать. Нырять с продвижением вперед под водой, прыгать в воду с небольшой высоты.

Согласовывать работу рук и дыхание при плавании стилем «Кроль».

Держась за игрушку или за доску, свободно ложиться на спину и грудь на поверхность воды. Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, держась за поручень делать глубокий вдох, опускать лицо в воду, выдох в воду, всплывать и лежать на воде, выполнять старт в воду из разных положений учить выполнять гребковые упражнения руками попеременно, ориентироваться под водой, открывать глаза в воде. Игры «Покажи пятки», «Насос», «Медуза», игра «Плавучие стрелы», «Зайки на лужайке», «Поплавок», «Буксир», «Кто быстрее», «Вода кипит», «Достань жемчуг» и др.

Раздел 2 Я умею плавать

Практика: Повторять скольжение на спине, продолжать учить согласовывать движение рук с дыханием при стиле «Кроль». Выполнять

скольжение на спине с доской. Совершенствовать скольжение с различным положением рук, повторить упражнение «Винт», «Стрела» – вытянув руки над головой, вытянув одну руку над головой - постепенно увеличивая нагрузку, «стрела» на спине с поддержкой – если необходимо. Упражнение «Торпеда – с выдохом в воду, скольжение с доской и без неё на груди и спине. Выполнять прыжок вверх – вдох, погружение в воду – выдох, прыжки с бортика в воду. Игра «Веселые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперед, «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением, присев под воду счет до 5 и только потом выдох, «Хоровод» - погружение под воду счет до 5 ти всплыть. «Карусели», игра – эстафета «Я плыву» - пытаться плыть способом «кроль» на груди, спине, Стрела на груди, стрела на спине. Ныряние в обруч, подныривание под натянутую веревку, достань предмет – прыжок из воды, дотянуться до предмета. Погружение под воду с задержкой дыхания. Закрепить навык скольжения на скорость, умение работать ногами и дышать. Смело погружаться в воду открывать глаза и доставать предметы со дна. Повторить ритмические упражнения под музыку на воде. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. Плавать на груди с работой рук, с работой ног. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Раздел 3 Лучше всех

Практика: Совершенствовать навык скольжение на груди и спине, умение действовать по сигналу, выполнять рекомендации инструктора, выполнять упражнения самостоятельно – без помощи инструктора, выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении, навык погружение под воду с задержкой дыхания, медленном выдохом в воду. Воспитывать смелость, выдержку, уверенность в себе и своих силах, координацию движений, настойчивость. Повторять прыжки в воду с бортика около бортика, с погружением, до противоположного бортика «Зайки на лужайке», разные виды ходьбы, бега, соревнование чья стрела лучше, «Кто дальше», «кто дальше», игра передай мяч под водой, «Водолазы», «Я плыву». 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 серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Свободные игры с погружением, с игрушками, плавание в произвольном стиле.

1.4 Планируемые результаты

Целевые ориентиры 1 года обучения ребенок знает:

- ✓ Правила поведения и технику безопасности при занятиях плаванием
- ✓ Список вещей для занятий, знает личные вещи
- ✓ Гигиенические требования

Умеет:

- ✓ Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- ✓ Бегать парами.
- ✓ Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под натянутую веревку.
- ✓ Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Достань дно».
- ✓ 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 соскакать 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».

Целевые ориентиры 2- ой год обучения ребенок знает:

- ✓ Правила поведения и технику безопасности при занятиях плаванием
- ✓ Список вещей для занятий, знает личные вещи, правила личной гигиены
- ✓ Гигиенические требования
- ✓ Морских животных
- ✓ Водные пространства

Умеет:

- ✓ 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 серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- ✓ Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- ✓ Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- ✓ Попытаться 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, «Вертушка», «Поплавок»
- ✓ Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- ✓ Попытаться плавать способом на груди и на спине.
- ✓ Выполнять предложенные композиции по музыку.

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Содержание	Возрастные подгруппы
------------	----------------------

	Старшая группа (5-6 лет)	Подготов. к школе группа (6-7 лет)
Кол-во возрастных подгрупп	1	2
Начало уч. года	01.10 2022	
Окончание уч. года	31.05.2023	
Продолжительность организации образовательной деятельности по реализации программы, всего, в том числе:	32 недели	
1 полугодие	13 недель	13 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель
Продолжительность НОД	не более 30 минут	не более 30 минут
Продолжительность недели	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (НОД) в том числе		
В 1 половину дня	-	-
Во 2 половину дня	30 минут	30 мин
Мах допустимый объем недельной образовательной нагрузки	6 ч 15мин	8ч 30мин
Перерыв между непосредственно образовательной деятельностью	10 минут	
Сроки проведения педагогического мониторинга (согласно программы)	01.10- 15.10 2022 15.05 – 31.05.2022	

2.2 Условия реализации программы

В детском саду для организации работы по Программе создан следующие материально-технические условия:

- ✓ Обновлено помещение с чашей бассейна;
- ✓ Раздевалка, душевые, фены для сушки волос
- ✓ подобран комплект флеш - носителей (музыкальные, ритмические

композиции);

- ✓ разработаны конспекты занятий, картотеки упражнений, игр на воде и суше
- ✓ оборудование для занятий плаванием как традиционное, так и нетрадиционное

Требования к проведению занятий плаванием

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.11.2002 № 38 «О введении в действие Санитарных правил и нормативов» (зарегистрировано Минюстом России 19.12.2002, регистрационный № 4046).

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" (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296).

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности «ДЕЛЬФИНЁНОК» проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МБДОУ «Детский сад №105 «Антошка».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности, так и дополнительным занятиям плаванием

всех детей. Обучение дошкольников старших групп плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию физкультурно-оздоровительной направленности «ДЕЛЬФИНЁНОК» осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы.

Режим дня, включающий дополнительные занятия плаванием предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятия по плаванию начинаются не ранее чем через 40 мин после еды, во второй половине дня.

Занятия в кружке «Дельфиненок» по плаванию в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в минутах
Старшая	1	10-12	25 мин
Подготовительная к школе группа	1	10-12	30 мин

Занятие проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование. Инструктор работает в тесном контакте с медицинским персоналом. Он следят за выполнением расписания. Знакомит с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учит быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями, воспитатели готовят подгруппы к занятиям.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое, сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

- ✓ освещенные и проветриваемые помещения;
- ✓ ежедневная смена воды;
- ✓ текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- ✓ дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ✓ анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется сан. эпид. станцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

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.

- ✓ 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 образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- ✓ Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.
- ✓ Не проводить образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- ✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✓ Знать 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 образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- ✓ внимательно слушать задание и выполнять его;
- ✓ входить в воду только по разрешению преподавателя;
- ✓ спускаться по лестнице спиной к воде;
- ✓ не стоять без движений в воде;
- ✓ не мешать друг другу, окунаться;
- ✓ не наталкиваться друг на друга; не кричать;
- ✓ не звать нарочно на помощь; не топить друг друга;
- ✓ не бегать в помещении бассейна;
- ✓ проситься выйти по необходимости;
- ✓ выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- ✓ Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора. Выполняются прыжки строго по сигналу инструктора и по его команде.
- ✓ Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- ✓ При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

- ✓ При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- ✓ Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

2.3 Формы контроля

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

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- ✓ - комплекс подводящих упражнений;
- ✓ - элементы «сухого плавания».

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

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

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

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

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

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

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем

2.4 Оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные

показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Протокол обследования достижений дошкольников при освоении Программы

Старшая группа

Фамилия Имя ребенка	Ныряние		Продвижение в воде			Лежание на воде		Выдох в воду (Вдох над водой и выдох в воду и с задержк ой дыхани я	Оценк а в баллах конец года/У ровень
	Погруже ние лица в воду с открыва нием глаз и задержко й дыхания (Кто дольше)	Проплы вание одного обруча (упражн ение стрелоч ка)	Сколь жение на груди без доски (стрел очка 2- 4м)	Сколь жение на спине с доской (2-4м)	Плава ние на груди с работо й ног	Лежать на воде вытяну вшись в положе нии на груди и спине «Звездо чка»	Лежать на воде вытяну вшись в положе нии на груди и спине «Попла вок»		

Подготовительная к школе группа

Фамилия Имя ребенка	Плавание		Продвижение в воде		Скольжение		Задер жка дыхан ия на 10-15 секунд	Упражне ние «звездоч ка», «поплаво к» в комбина ции	Оценк а в баллах конец года/У ровень
	Плава ние на груди с работо й ног	Плавани е на спине с работой ног	Передви жение с погружен ием, всплыва нием	Подныр ивание и преодоле ние препятс твий	Сколь жение на спине	Сколь жение на груди			

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие.– М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении.- М., 2005.-143с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа. - М.: Просвещение, 1993.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.:Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. 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.