Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №250»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ:
Протокол №1
от 28.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ №41/7-осн
от 29.08.2023 г.
_____ Т.А. Петрова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №250"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №250"
Дата: 2023.09.27 15:36:20 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 7 месяцев
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Автор-составитель:
Ярмолич Евгения Владимировна
инструктор по физической культуре,
Косарева Анастасия Валерьевна
инструктор по физической культуре,

БАРНАУЛ
2023

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1Пояснительная записка 3

1.2 Цель и задачи программы 6

1.3 Содержание программы 6

1.4 Планируемые результаты 9

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график. 10

2.2 Условия реализации программы 15

2.3 Формы аттестации 16

2.4 Оценочные материалы 17

2.5 Методические материалы 19

Список литературы 21

Приложение

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию в бассейне» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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".

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Устав МАДОУ «Детский сад №250»

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

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

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

Срок реализации Программы: 7 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2, в год – 56.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 4-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

4-5 лет – 25 минут;

5-6 лет – 25-30 минут;

6-7 лет – 30-35 минут.

Возрастные особенности детей (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.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. Сердечно сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (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.

У пятилетнего ребенка 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.

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 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

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

Возрастные особенности детей (5-6 лет)

В течение 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 долго 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 неустойчив и не всегда ритмичен.

Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) и морально-волевых качеств (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные особенности детей (6-7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий,

Для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.2 Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию.

Задачи программы:

Оздоровительные:

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

***Образовательные*:**

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3 Содержание Программы

Учебный план (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении образовательной деятельности.	2	2		Беседа
2.	О.Р.У. на суше	2	1	1	Наблюдение
3.	Специальные упражнения на суше	2	1	1	Наблюдение
4.	Дыхательные упражнения воде	6	1	5	Наблюдение

5.	Погружение в воду с головой.	4	1	3	Наблюдение
6.	Лежание на воде, держась за опору, на груди	3	1	2	Наблюдение
7.	Лежание на воде без опоры на груди	4	1	3	Самоконтроль
8.	Скольжение на груди	5	1	4	Наблюдение
9.	Плавание с плавательной доской при помощи движении ног способом кроль на груди	5	1	4	Наблюдение
10.	Плавание на груди при помощи движении ног способом кроль	5	1	4	Наблюдение
11.	Плавание при помощи движении рук способом кроль на груди	5	1	4	Наблюдение
12.	Плавание способом кроль на груди	5	1	4	Наблюдение
13.	Игры на воде	2		2	Наблюдение
14.	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
15.	Мониторинг плавательных навыков	2		2	Тестирование
16.	Итоговое открытое занятие	2		2	Поощрение
	Итого	**56**			

Учебный план (5-6 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Беседа
2.	О.Р.У.	2	1	1	Наблюдение
3.	Специальные упражнения	2	1	1	Наблюдение
4.	Дыхательные упражнения	4	1	3	Наблюдение
5.	Погружение в воду с головой	3	1	3	Самоконтроль
6.	Лежание на воде	2	1	1	Наблюдение
7.	Скольжение на воде	3	1	2	Наблюдение
8.	Плавание способом кроль на груди при помощи движении: - ног, при задержке дыхания; - рук, при задержке дыхания	4	1	3	Наблюдение
9.	Плавание способом кроль на груди при задержке дыхания	5	1	4	Наблюдение
10.	Скольжение на спине	3	1	2	Самоконтроль
11.	Плавание на спине при помощи движении ног, держась за	5	1	4	Наблюдение

	пенопластовую доску				
12.	Плавание на спине при помощи движении рук способом кроль	4	1	3	Наблюдение
13.	Плавание на спине способом кроль	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
14.	Плавание на груди при помощи движении рук способом брасс, ног - кроль	4	1	3	Наблюдение
15.	Игры на воде, эстафеты	2		2	Наблюдение
16.	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
17.	Мониторинг плавательных навыков	2		2	Тестирование
18.	Итоговое открытое занятие	2		2	Наблюдение
19.	Соревнования	1		1	Награждение
20.	**Итого**	**56**			

Учебный план (6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Беседа
2.	О.Р.У. на суше	2	1	1	Наблюдение
3.	Специальные упражнения на суше	2	1	1	Наблюдение
4.	Дыхательные упражнения	2	1	1	Наблюдение
5.	Погружение	3	1	2	Самоконтроль
6.	Лежание	2	1	1	Наблюдение
7.	Плавание способом кроль на груди	7	1	6	Наблюдение
8.	Плавание способом кроль на спине	6	1	5	Самоконтроль
9.	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	6	1	5	Наблюдение
10.	Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль	6	1	5	Наблюдение
11.	Игры, эстафеты	2		2	Наблюдение
12.	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
13.	Прикладное плавание	4	1	3	Наблюдение
14.	Соревнование по плаванию	2		2	Награждение

15.	Плавание под водой в ластах	4	1	3	Наблюдение
16.	Мониторинг плавательных навыков	2		2	Тестирование
17.	Итоговое открытое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	**56**			

1.4 Планируемые результаты освоения программы

4-5 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь нырять в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движении ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

5-6 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде на груди, на спине;
- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног - способом кроль, рук – брасс;
- получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания – кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

6-7 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь непрерывно выдыхать в воду- 8-10 раз;
- будет уметь задерживать дыхание под водой;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способами: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине;
- получит навыки прикладного плавания, подводного плавания;
- будет обучен плаванию в ластах;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	28
Количество учебных дней	56
Даты начала и окончания учебного года (могут варьироваться в зависимости от сроков подключения отопления)	с 03.10.2022 по 26.04.2023 г.

4-5 лет

№ п/п	Месяц/ неделя	Форма занятия	Тема
Октябрь			
1-2	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности (Инструкция № 1)
3-4	2-ая неделя	игровая; традиционная	Игры по обучению дыхания; обучение погружению в воду.
5-6	3-я неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде у опоры; совершенствование погружения в воду.
7-8	4-ая неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду; совершенствование лежания на воде у опоры на груди.
Ноябрь			
9-10	1-ая неделя	традиционная	Формирование навыка скольжения на груди «Стрелка», закрепление лежания на груди у опоры, совершенствование лежания на груди без опоры.

11-12	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование навыков скольжения, лежания, ныряния
13-14	3-я неделя	традиционная	Закрепления навыков ныряния, скольжения на груди, лежания на груди.
15-16	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыков ныряния, скольжения на груди, лежания на груди.
Декабрь			
17-18	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
19-20	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование плавания с пенопластовой доской.
21-22	3-я неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской.
23-24	4-ая неделя	игровая	Закрепление навыков дыхания, погружения, лежания, скольжения, плавания с пенопластовой доской.
Январь			
25-26	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности (Инструкция №1). Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди; повторение пройденного материала.
27-28	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование плавания при помощи движений ног способом кроль груди.
29-30	3-ья неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений ног.
31-32	4-ая неделя	игры, эстафеты	Закрепление навыков плавания: ныряния, лежания, скольжения, плавания на груди при помощи движений ног с пенопластовой доской.
Февраль			
33-34	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи движений рук.
35-36	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование плавания способом кроль на груди при помощи движений рук.
37-38	3-ья неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений рук.
39-40	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения.
Март			
41-42	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию способом кроль на груди; повторение пройденного материала.
43-44	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование плавания способом кроль на груди; повторение пройденного материала.
45-46	3-ья неделя	занятие, построенное на одном виде плавания	Закрепление навыка плавания способом кроль на груди. Эстафеты на закрепление пройденного материала.

47-48	4-ая неделя	эстафеты	Закрепление навыка плавания способом кроль на груди.
Апрель			
49-50	1-ая неделя	традиционная	Закрепление пройденного материала.
51-52	2-ая неделя	традиционная	Закрепление навыков плавания: ныряния, лежания, скольжения, плавания способом кроль на груди.
53-54	3-я неделя	итоговое контрольное занятие.	- погружение в воду; - лежание на груди «Звездочка»; - плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
55-56	4-ая неделя	открытое занятие	Закрепление пройденного материала за тренировочный период.

5-6 лет

№ п./п.	Месяц	Форма занятия	Тема занятия
Октябрь			
1-2	1-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности (Инструкция №1). Дыхательные упражнения.
3-4	2-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка погружения в воду с головой.
5-6	3-я неделя	Традиционная.	Формирования навыков: лежание на воде, скольжение на груди – «Стрелка»
7-8	4-ая неделя	Игры, эстафеты.	Закрепление навыков плавания: погружение в воду, лежание на воде на груди, скольжение на груди.
Ноябрь			
9-10	1-ая неделя	Традиционная.	Формирование навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений ног при задержке дыхания – «Торпеда»
11-12	2-ая неделя	Традиционная.	Формирование навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений рук при задержке дыхания.
13-14	3-ья неделя	Традиционная	Закрепление пройденного материала.
15-16	4-ая неделя	Игры, эстафеты.	Закрепление пройденного материала.
Декабрь			
17-18	1-ая неделя	Традиционная.	Обучение плаванию способом кроль на груди при задержке дыхания.
19-20	2-ая неделя	Традиционная.	Совершенствование плавания способом кроль на груди.
21-22	3-ья неделя	Тренировочная.	Круговая тренировка.
23-24	4-ая неделя	Эстафеты.	Контрольные нормативы: скольжение на груди – «Стрелка», лежание на воде – «Звездочка», кроль на груди.
Январь			

25-26	1-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности (Инструкция №1). Обучение скольжению на спине.
27-28	2-ая неделя	Традиционная.	Обучение плаванию на спине при помощи движений ног, держась за пенопластовую доску.
29-30	3-ья неделя	Традиционная.	Обучение плаванию на спине при помощи движений рук.
31-32	4-ая неделя	Игры, эстафеты.	Закрепление пройденного материала.
Февраль			
33-34	1-ая неделя	Традиционная	Формирование навыка плавания способом кроль на спине.
35-36	2-ая неделя	Традиционная	Закрепление навыков плавания способами: кроль на груди, кроль на спине.
37-38	3-ья неделя	Тренировочная	Круговая тренировка.
39-40	4-ая неделя	Игры, эстафеты.	Закрепления пройденного материала.
Март			
41-42	1-ая неделя	Традиционная.	Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс, ног – кроль.
43-44	2-ая неделя	Традиционная.	Закрепление навыков плавания: кроль на груди; кроль на спине; плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, рук – брасс.
45-46	3-ья неделя	Занятие, построенное на одном виде плавания.	Кроль на груди. Кроль на спине.
47-48	4-ая неделя	Тренировочная.	Круговая тренировка.
Апрель			
49-50	1-ая неделя	Традиционная	Закрепление пройденного материала
51-52	2-ая неделя	Итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом.
53-54	3-ья неделя	Соревнование	«Звездочка», «Торпеда», кроль на груди
55-56	4-ая неделя	Открытые занятия.	Пройденный материал за год.

6-7 лет

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия
Октябрь			
1-2	1-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности (Инструкция №1). Дыхательные упражнения. Формирование навыков плавания: погружение в воду, лежание

			на воде – «Звездочка».
3-4	2-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка плавания - скольжение на груди «Стрелка».
5-6	3-ья неделя	Традиционная.	Обучение плаванию способом кроль на груди. «Торпеда» - плавание на груди при помощи движений ног способом кроль на груди.
7-8	4-ая неделя	Игры. Эстафеты.	Совершенствование навыков плавания: лежание, скольжение; способа плавания кроль на груди.
Ноябрь			
9-10	1-ая неделя	Традиционная.	Закрепление пройденного материала.
11-12	2-ая неделя	Занятие, построенное на одном виде плавания.	Кроль на груди.
13-14	3-ья неделя	Тренировочная.	Круговая тренировка.
15-16	4-ая неделя	Игры. Эстафеты	Закрепление пройденного материала.
Декабрь			
17-18	1-ая неделя	Традиционная	Обучение плаванию способом кроль на спине.
19-20	2-ая неделя	Традиционная	Совершенствование плавания способом кроль на спине.
21-22	3-ья неделя	Занятие, построенное на одном виде плавания.	Кроль на спине.
23-24	4-ая неделя	Эстафеты.	«Звездочка», «Торпеда», кроль на груди, кроль на спине.
Январь			
25-26	1-ая неделя	Традиционная.	Техника безопасности (Инструкция №1). Обучение плаванию комбинированным способом: руки брасс, ноги – кроль.
27-28	2-ая неделя	Традиционная.	Совершенствование навыка плавания комбинированным способом: руки – брасс, ноги – кроль.
29-30	3-ья неделя	Тренировочная.	Круговая тренировка. Интервальная тренировка.
31-32	4-ая неделя	Соревнование.	Кроль на груди, кроль на спине, плавание комбинированным способом: руки – брасс, ноги – кроль.
Февраль			
33-34	1-ая неделя	Традиционная.	Обучение плаванию комбинированным способом: руки – дельфин, ноги – кроль.
35-36	2-ая неделя	Традиционная.	Совершенствование навыка плавания комбинированным способом: руки – дельфин, ноги – кроль.
37-38	3-ья неделя	Тренировочная.	Объемная тренировка. Развитие специальной

			выносливости. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин.
39-40	4-ая неделя	Тренировочная.	Интервальная тренировка.
Март			
41-42	1-ая неделя	Традиционная.	Обучение плаванию в ластах способами плавания: кроль на груди, кроль на спине.
43-44	2-ая неделя	Традиционная.	Формирование навыков прикладного плавания.
45-46	3-ья неделя	Традиционная.	Закрепление пройденного материала.
47-48	4-ая неделя	Соревнование.	Прикладное плавание.
Апрель			
49-50	1-ая неделя	Традиционная.	Закрепление пройденного материала.
51-52	2-ая неделя	Итоговое контрольное занятие	Навыки плавания: «Звездочка», кроль на груди, кроль на спине, плавание произвольным способом.
53-54	3-ья неделя	Соревнование по плаванию.	«Торпеда», «Звездочка», кроль на груди.
55-56	4-ая неделя	Открытое занятие.	Пройденный материал за год.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.
Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- ласты в ассортименте
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- аква-палки
- разделительная дорожка
- надувные летающие тарелки
- сетка волейбольная на надувной основе
- кольцо баскетбольное на надувной основе
- кольцо баскетбольное на жесткой плавательной основе
- игра дартс на надувной основе с мячиками на липучках
- конусы малые

- конусы большие
- палка гимнастическая
- гантели пластмассовые
- надувные жилеты
- турник для подтягивания
- спирометр

Методическое обеспечение:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека»

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре - Ярмолич Евгения Владимировна, высшая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре»,

Инструктор по физической культуре - Косарева Анастасия Валерьевна

Образование согласно диплому:

№	ФИО	Наименование образовательного учреждения профессионального образования	Дата окончания учебного заведения	Специальность по диплому	Квалификация по диплому
1	Ярмолич Евгения Владимировна	Барнаульский государственный педагогический институт	1987	Физическое воспитание	Учитель физкультуры средней школы
2	Косарева Анастасия Валерьевна	Алтайский государственный педагогический университет	2007	Педагогика и психология	Преподаватель дошкольной педагоги и психологии

Стаж педагогической работы:

№	ФИО	Педагогический	В данной должности	В данном учреждении
1	Ярмолич Евгения Владимировна	36 лет	12 лет	12 лет

2	Косарева Анастасия Валерьевна	2 года	2 года	2 года

Сведения о повышении квалификации:

№	ФИО	Кол-во часов	Сроки обучения	Наименование образовательного учреждения дополнительного профессионального образования	Наименование курсов
1	Ярмолич Евгения Владимировна	72 часа	2022 г	Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Учитель»	«Содержание и организация работы с детьми дошкольного возраста в бассейне в соответствии с ФГОС ДО.»
2	Косарева Анастасия Валерьевна	250 часов	2022 г	Общество с ограниченной ответственностью «Инфорок»	«Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО»

2.3 Формы аттестации

Способы выявления результатов в освоении программы:
- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков

Способы фиксации результатов:
- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

Протокол мониторинга плавательных навыков

Возраст 4-5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания		
		Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди «Звездочка»	Плавание с пенопластовой доской при помощи движении

				ног способом кроль на груди

Возраст 5-6 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание способом кроль на груди	Плавание произ-вольным способом	«Звездочка»

Возраст 6-7 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		«Торпеда» на груди	Плавание способом кроль на груди	Плавание способом кроль на спине	Плавание произволь-ным способом	«Звездочка»

2.4 Оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения программы

Педагогический мониторинг	*Мониторинг образовательной деятельности*
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста и продвижения	Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков

Виды мониторинга:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков	тестирование
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала.	Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (без фиксации результатов)

	Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.	
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.	Тестирование. Открытое занятие. Соревнование.

Уровень овладения плавательными навыками.

4-5 лет:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди «Звёздочка»
3. Плавание с плавательной доской при помощи движении ног способом кроль на груди.

5-6 лет:

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

6-7 лет:

1. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.
2. Плавание способом кроль на груди.
3. Плавание способом кроль на спине.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

Определение уровня физической подготовленности (6-7 лет)

Тест для оценки быстроты: бассейн; проплыть 8 м с максимальной скоростью способом кроль на груди.

Тест для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса: спортивный зал; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тест для определения выносливости: бассейн; проплыть 16 м произвольным способом без учета времени.

Оценка функционального состояния детей дошкольного возраста: метод определения ЖЕЛ. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью спирометра.

Средние показатели: мальчики – 1500-2000 мл
девочки – 1300-1800 мл

Увеличение ЖЕЛ в процессе тренировок свидетельствует об увеличении эластичности легочной ткани, об увеличении газообмена, повышении резервных возможностей дыхания для выполнения физической нагрузки.

2.5 Методические материалы

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

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

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях

	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Формы организации учебного занятия:

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

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

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

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

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

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

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

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Структура занятия:

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

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

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

Список литературы:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003. - 80с.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 228с.
3. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208с
4. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.
5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336с.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112с.

Приложение № 1

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

Возрастная группа	Температура воды (^{0}C)	Температура воздуха (^{0}C)	Глубина бассейна (м)
4-5 лет	+ 28… +29^{0}C	+24… +28^{0}C	0,7-0,8
5-6 лет	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,8
6-7 лет	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C	0,8

Приложение № 2

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать возрастные особенности физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Приложение № 3

Инструкция № 1
Техника безопасности при проведении образовательной деятельности в бассейне

I. Общие требования безопасности
1.1. К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие, противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов:
- травмы при прыжках в воду головой вниз;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки
1.3. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов для оказания первой доврачебной помощи при травмах.
1.4. При выходе из бассейна и из душевой обязательно наличие резиновых ковриков, чтобы дети не скользили по мокрому полу.
1.5. Помещения бассейна должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: эффективная вентиляция, достаточная освещенность, благоприятный уровень температуры воздуха и воды, поддержание чистоты и порядка.
1.6. Размеры бассейна должны позволять проведение занятий с группой детей не менее 6-7 человек.

2. Техника безопасности перед проведением образовательной деятельности
2.1. Войдя в раздевалку, поставить сумку-пакет на скамейку. Снять халат, повесить его на крючок. Снять обувь и поставить под халат или под скамейку. Достать из сумки-пакета полотенце, губку и мыло. Сумку повесить на крючок.
2.2. Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду.
2.3. В карманах халата не должно быть посторонних предметов.
2.4. В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.
2.5. Нельзя прыгать со скамейки.
2.6. Нельзя бегать по раздевалке.
2.7. В душевую идти друг за другом, соблюдая дистанцию.
2.8. Запрещается самостоятельно включать кран в душевой.
2.9. Принять душ, уметь пользоваться губкой.

3. Техника безопасности во время проведения образовательной деятельности
3.1. Внимательно слушать задание инструктора и выполнять его.
3.2. Входить в ванну и выходить из нее только с разрешения педагога.
3.3. Спускаться в ванну по лестнице спиной к воде.

3.4. Не стоять без движений в воде.
3.5. Не мешать друг другу.
3.6. Не наталкиваться друг на друга.
3.7. Не нырять без разрешения инструктора.
3.8. Не кричать, не брызгаться.
3.9. Не звать на помощь без надобности.
3.10. Не «топить» друг друга.
3.11. Нельзя прыгать с бортиков и с лестницы.
3.12. Плавательные очки надевать только в воде. Снимать при выходе из воды.
3.13. Пользоваться спортивным оборудованием только с разрешения педагога.
3.14. При выполнении упражнений поточным методом (друг за другом) соблюдать дистанцию.
3.15. Во время свободного плавания не плавать навстречу друг другу.
3.16. Выходить из воды быстро по команде инструктора.

4.Техника безопасности по окончании образовательной деятельности

4.1. С разрешения инструктора выйти из ванны. Подняться по лестнице, спиной к воде, спуститься по лестнице, лицом к воде, держась за поручни.
4.2. Снять плавательный костюм, принять душ, насухо вытереться полотенцем.
4.3. В раздевалке одеться, вещи собрать в пакет-сумку.
4.4. Нельзя пользоваться приборами для сушки волос без педагога.
4.5. Организованно покинуть помещение бассейна в сопровождении педагога.

5. Техника безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
5.2. Почувствовав озноб, сообщить инструктору, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
5.3. В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обратиться к педагогу.