



Департамент образования мэрии города Магадана  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 13» города Магадана  
(МБДОУ «ЦРР – Д/С № 13»)

РАССМОТРЕННО И  
РЕКОМЕНДОВАННО  
на педагогическом совете  
протокол № 5 от 31.05.2024 г.

И.о. заведующего МБДОУ «ЦРР – д/с № 13»  
О.Л. Шестакова  
Приказ № 54 от 03.06.2024 г.



**Долгосрочный проект**  
**«На семи волнах»**  
**Физкультурно – спортивной направленности**  
(стартовый уровень)



Возврат: 4 – 5 лет;

Срок реализации; 1 года.

Автор - составитель:

Тереня Е.А.,

инструктор по физической культуре, 1 КК

Магадан, 2024 г.

## ВНУТРЕННЯЯ ЭКСПЕРТИЗА

«21» мая 2023 г.

 Местанова О. С. з/з по ВЭП  
Подпись ФИО Должность

«\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
Подпись ФИО Должность

«\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
Подпись ФИО Должность

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Плавание** – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

В целом общую оценку благоприятного влияния плавания на организм ребенка в дошкольном возрасте можно представить в трех аспектах:

- **Медико-физиологический:** укрепление различных функциональных систем детского организма (серечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной...), обеспечивающее полноценное развитие ЦНС.
- **Психологический:** формирование произвольной регуляции движений и действий, которые обладают повышенной восприимчивостью к внешним «обучающим» воздействиям именно в дошкольном возрасте.
- **Педагогический:** это не только пропедевтика сложно-организованных действий дошкольников, но и прямой способ становления навыков саморегуляции.

Поэтому, главной целью обучения плаванию дошкольников является приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни.

Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического развития, особенно среди дошкольников.

Проект составлен с учетом:

#### **Нормативно – правовое обеспечение:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– 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»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652-н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

**Нормативно – правовое обеспечение учреждения:**

– Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад № 13»

– Положение о дополнительном образовании в ДОУ.

**Методические рекомендации:**

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

- Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

- Методические рекомендации по разработке программ воспитания

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, оздоровительная.

**Новизна** программы заключается в том, что, что содержание данной программы имеет акцент на активное использование педагогических игровых технологий и элементов аквааэробики. Это способствует развитию интереса и желания детей заниматься плаванием.

**Актуальность программы** определяется тем, что суровые климатические условия Крайнего Севера оказывают негативное влияние на рост и развитие растущего детского организма. Дети, проживающие на данной территории подвержены кислородному

голоданию, резким колебаниям температуры и атмосферного давления, дефициту витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов, что неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний, а также снижению двигательной активности. Регулярные занятия плаванием способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в постоянном поиске новых подходов, форм и приёмов организации образовательного процесса по обучению детей дошкольного возраста плаванию.

Учебный курс дополнительной общеобразовательной программы «На семи волнах» охватывает следующие образовательные области физическая культура и спорт, ЗОЖ, навыки ОБЖ (свойства воды, правила гигиены).

**Основная цель** данной программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие задачи:**

- формировать гигиенические навыки: самостоятельно мыться под душем с мылом и мочалкой; тщательно вытирать все тело;
- учить безбоязненно входить в воду, играть и плескаться в воде;
- учить передвигаться по дну бассейна различными способами. Темп выполнения каждого упражнения зависит от способа передвижения (шагом, бегом, прыжками, на руках по дну) и глубины воды;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- учить выдоху в воду (выдох в воздух, выдох на воду). К концу года дети должны уметь выполнять серию выдохов в воду;
- учить лежать в воде на груди и на спине;
- учить скольжению в воде на груди и на спине;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- учить облегченным способам плавания.

##### **Развивающие задачи:**

- развивать физические качества: координации, быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости и двигательных навыков;
- формировать костно-мышечный корсет;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитать чувства уверенности в себе.

##### **Адресат программы.**

Возрастные особенности дошкольников - организм интенсивно развивается, увеличиваются все внутренние органы, совершенствуются их функции. Мышечная система быстро утомляется, т.к. слабо развита, но физическое утомление проходит быстро. Плавание является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуется.

Вид деятельности предназначен девочкам и мальчикам, в группу принимаются дети 4-5 лет, не имеющие специальной подготовки, без медицинских противопоказаний врача к занятиям плаванием. Возрастные, психофизиологические особенности детей этого возраста соответствуют содержанию данной образовательной программы.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы и режим занятий.**

Форма организации занятий – подгрупповая, форма проведения занятий – учебно-тренировочное, игровое. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 20 минут. Количество занятий в год – 36 (12 часов).

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

**Планируемые результаты программы**

Учебный материал программы составлен с учетом возрастных особенностей детей, исходя из объема знаний, умений, навыков. Программа построена так, чтобы дать ясные представления о воде и технике безопасности.

В процессе обучения по данной программе дети достигнут следующие результаты:

**Предметные результаты:**

**Программа предполагает, что ребенок будет знать:**

- ✓ общие сведения о виде спорта;
- ✓ значение плавания в жизни человека, влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека;
- ✓ правила личной гигиены во время посещения занятий;
- ✓ технику способов плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- ✓ основы здорового образа жизни;
- ✓ элементы аквааэробики.

**Программа предполагает, что ребенок будет уметь:**

- ✓ свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами;
- ✓ лежать в воде на груди и спине;
- ✓ погружаться в воду с головой у неподвижной опоры (в вертикальном положении) на задержке дыхания;
- ✓ выполнять выдох в воду у неподвижной опоры;
- ✓ держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- ✓ выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- ✓ выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- ✓ погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- ✓ нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- ✓ выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- ✓ скользить на груди и спине с плавательной доской;
- ✓ продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- ✓ выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на груди.
- ✓ выполнять комплексы упражнений по аквааэробике.

**Личностные результаты:**

**Воспитанник научится:**

- ✓ быть самостоятельным, организованным, решительным и уверенным в своих силах;
- ✓ любознательным, активным;

- ✓ эмоционально отзывчивым;
- ✓ работать в команде для достижения общей цели.
- ✓ соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- ✓ взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- ✓ владеть универсальными предпосылками учебной деятельности;
- ✓ владеть необходимыми умениями и навыками;
- ✓ воспринимать информацию, анализировать и применять ее в деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Воспитанник научится регулятивным учебным действиям:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ учитывать выделенные педагогом ориентиры действий;
- ✓ оценивать свои действия;
- ✓ адекватно воспринимать оценку педагога;
- ✓ вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- ✓ организовывать свой режим дня;
- ✓ слушать и слышать педагога;
- ✓ соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- ✓ быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- ✓ формирование нравственно-волевых качеств, становление спортивного характера.

#### **Способы определения результативности**

С целью определения уровня умений детей и оценки их навыков, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Диагностика проводится два раза в год: октябрь, май, в которой чётко определяются уровни развития ребёнка: высокий, средний, низкий.

#### ***Мониторинг освоения детьми программного материала кружка «На семи волнах»***

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

##### **Уровни усвоения программы:**

###### **1- низкий**

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

###### **2- средний**

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

###### **3-высокий**

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Низкий уровень (Н) –

Средний уровень (С) –

Высокий уровень (В) -

**Учебный-тематический план кружка по обучению детей плаванию «На семи волнах»  
Режим занятий – 1 раз в неделю (по 20 мин.)**

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем | Всего часов | Из них |              | Форма<br>аттестации/к<br>онтроля |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|--------|--------------|----------------------------------|
|                                                         |                             |             | теория | практ<br>ика |                                  |
| 1.Значение плавания. Техника безопасности. Диагностика. |                             |             |        |              |                                  |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |     |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|-----|--------------------------------|
| 1.1                                                                         | Краткие сведения о влиянии плавания на организм человека. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом. Правила поведения в бассейне. Спуск в воду. Передвижения по дну бассейна шагом, бегом, прыжками, с движениями рук, на руках по дну бассейна; игры. | 1 | 0.5 | 0.5 | Беседа с детьми<br>игры        |
| 1.2                                                                         | Диагностическое обследование на начало года                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 0.1 | 0.9 | Игры, тестирование, наблюдение |
| <b>2. Освоения с водой, погружение в воду с головой</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |     |                                |
| 2.1                                                                         | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Обучение выдоху в воду.                                                                                                                                                 | 3 | 0.5 | 2.5 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 2.2                                                                         | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.                                                                                                              | 3 | 0.5 | 2.5 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 2.3                                                                         | Развитие ориентировки в воде, самостоятельность действий.                                                                                                                                                                                                           | 2 | 0.1 | 1.9 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| <b>3. Всплывание и лежание на воде</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |     |                                |
| 3.1                                                                         | Обучение лежать на воде на груди и спине.                                                                                                                                                                                                                           | 1 | 0.1 | 0.9 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 3.2                                                                         | Обучение самостоятельного лежания и всплытия на воде и открывания глаз.                                                                                                                                                                                             | 1 | 0.1 | 0.9 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 3.3                                                                         | Обучение различным видам передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Закрепление навыков вдохов и выдохов в воду.                                                                                                                                        | 1 | 0.1 | 0.9 | Игры, упражнения, соревнования |
| <b>4. Скольжение на груди и спине без помощи движений ног</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |     |                                |
| 4.1                                                                         | Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой.                                                                                                                                                                                                            | 2 | 0.1 | 1.9 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 4.2                                                                         | Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.                                                                                                                                                                 | 2 | 0.1 | 1.9 | Игры, упражнения, наблюдение   |
| <b>5. Чередование вдоха с выдохом в воду, выполняя скольжение на груди.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |     |     |                                |
| 5.1                                                                         | Учить выдоху в воду.                                                                                                                                                                                                                                                | 1 | 0   | 1   | Игры, упражнения, наблюдение   |

|                                                                                      |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|--------------------------------|
| 5.2                                                                                  | Формирование навыков скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.                                                                           | 2         | 0.1        | 1.9         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| <b>6. Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине</b>             |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
| 6.1                                                                                  | Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску.      | 4         | 0.2        | 3.8         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 6.2                                                                                  | Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног с опорой.                                                                            | 2         | 0.1        | 1.9         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 6.3                                                                                  | Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем без опоры.                                                                                        | 2         | 0.1        | 1.9         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| <b>7. Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой.</b> |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
| 7.1                                                                                  | Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна. Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой.                   | 2         | 0.2        | 2.8         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 7.2                                                                                  | Проплывание контрольных отрезков на груди, и на спине с опорой.                                                                                        | 1         | 0.1        | 0.9         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 7.3                                                                                  | Проплывание кролем на груди (скольжение, выдох в воду, работа рук) с опорой.                                                                           | 1         | 0.1        | 0.9         | Игры, упражнения               |
| <b>8. Чередование вдохов и выдохов в воду, согласовывая с движением рук.</b>         |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
| 8.1                                                                                  | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. | 1         | 0.1        | 0.9         | Игры, упражнения, наблюдение   |
| 8.2                                                                                  | Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску. Учить ритмичному дыханию в воду.                               | 1         | 0.1        | 0.9         | Игры, соревнования             |
| <b>9. Диагностика</b>                                                                |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
| 9.1                                                                                  | Диагностическое обследование.                                                                                                                          | 1         | 0,1        | 0,9         | Опрос, контрольные упражнения. |
| <b>10. Итоговое занятие.</b>                                                         |                                                                                                                                                        |           |            |             |                                |
| 10.1                                                                                 | Спортивные игры, развлечение на воде.                                                                                                                  | 1         | 0          | 1           | Игры                           |
|                                                                                      | <b>Итого:</b>                                                                                                                                          | <b>36</b> | <b>3.4</b> | <b>32.6</b> |                                |

## **Содержание учебного плана**

### **Основы знаний о плавании:**

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

### **уметь:**

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

### **Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:**

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

### **уметь:**

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни;
- свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

### **Погружение в воду:**

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны понимать:

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

### **уметь:**

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

#### **Всплывание, лежание и скольжение на воде:**

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:**

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль

на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

#### **уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### **Игры и развлечения на воде:**

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» и тд.
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

#### **уметь:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий Календарный учебный график

| Месяц/День недели | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс | пн | вт |    |
|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Сентябрь          |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |
| Октябрь           |    |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    | 31 |
| Ноябрь            |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |
| Декабрь           |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
| Январь            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |
| Февраль           |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |    |    |    |    |
| Март              |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
| Апрель            | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Май               |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |
| Июнь              |    |    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
| Июль              | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |    |
| Август            |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |



Условное обозначение



Праздничные дни



Выходные дни



Мониторинг  
организации  
образования

условий для  
дополнительного



Летний оздоровительный период

| Этапы образовательного процесса                  | Средняя группа |
|--------------------------------------------------|----------------|
| Начало проведения дополнительного образования    | 01.10.         |
| Продолжительность учебного года                  | 34 недели      |
| Количество занятий в неделю                      | 1 раз в неделю |
| Окончание проведения дополнительного образования | 31.05.         |
| Объем образовательной нагрузки в неделю          | 20 минут       |
| Летняя оздоровительная работа                    | 1.06. – 31.08. |

## **Этапы освоения программы**

### **I этап**

**Сентябрь месяц** - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

### **II этап**

**Октябрь, ноябрь, декабрь** – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Закрепить навыки самостоятельного лежания на груди и спине. Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Ознакомиться с элементами аквааэробики. Диагностическое обследование на начало года.

### **III этап**

**Январь, февраль, март** - Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» с опорой на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Разучить и выполнять комплексы аквааэробики. Обучение облегченным способам плавания на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду.

### **IV этап**

**Апрель, май** - Закрепить умение передвигаться и ориентироваться под водой, плавать облегченным способом на груди с опорой и без. Совершенствование техники сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Участие в игровых соревнованиях. Итоговая диагностика.

#### **Условия реализации программы**

- помещение: ванна бассейна
- оборудование:
- раздевалка;
- скамейки;
- душевые с кабинками для мытья детей;
- скамейки на бортике бассейна для занятий.

#### **Инвентарь:**

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- поролоновые палки (нудолсы);
- мячи разных размеров;
- шест;
- доски для плавания.

**Для занятий в бассейне каждому воспитаннику необходимо иметь:**

Купальник/плавки.

Полотенце.

Мочалку.

Мыло.

Тапочки для бассейна.

Очки для плавания.

Шапочку для плавания.

Непременным условием является хорошее освещение и температура на уровне +26 /+ 28 °С.

## **5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы по обучению плаванию « На семи волнах».**

Программа построена в соответствии с общепринятыми педагогическими принципами. На начальном этапе соблюдается принцип доступности, в дальнейшем –

принципы сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей: как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии. Соблюдается принцип индивидуализации, учитываются индивидуальные особенности физического и психического развития каждого ребёнка. Использование данной методики позволит большинству детей овладеть плавательными навыками, обладать достаточным запасом движений, готовыми к перемене условий и более значительным нагрузкам, к концу обучения у детей будет заложена основа для формирования опорно-двигательного аппарата.

#### **Принципы программы:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

#### **Методы и приемы:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

#### **Дидактические материалы**

Чтобы занятия в бассейне несли не только образовательную функцию, как средство обучение плаванию, но и развитие психических процессов – память, внимание, мышление, восприятие, используются традиционные и нетрадиционные виды работы.

С целью создания благоприятного эмоционального фона, интереса к предстоящей деятельности разработана картотека дидактических игр, позволяющих развивать психические процессы и закреплять плавательные навыки.

Использование дидактических игр и картинок на занятиях в бассейне способствует знакомству детей с многообразием движений в необычной среде, развитию активности и самостоятельности в выполнении их, развитие творческой направленности.

#### **Обеспечение программы методическими видами продукции:**

1. Плакат «Правила поведения на воде» «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде.
6. Комплексы дыхательных упражнений.(сухое плавание)
7. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
8. Подборка детских песен, музыкальные игры, записи мелодий.

Мультимедийная система.

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

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники, жилеты.
6. Поролоновые палки (нудлсы).

7. Мячи разных размеров, обручи.

**Список литературы.**

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. «Обучение плаванию в детском саду» Просвещение, 1991 г. Москва
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. «Занятия в бассейне с дошкольниками».- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
6. Петрова Н.Л. Баранов В.А. «Плавание. Начальное обучение» издательство «Человек» Москва 2013г.
7. Канидова В.И. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Издательство АРКТИ, Москва 2012г.
8. Микляева Н.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» издательство АРКТИ, Москва 2011г.