

Филиал муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад «Звездочка» «Созвездие»
(Филиал МАДОУ «ДС «Звездочка» «Созвездие»)

ПРИНЯТА

на Совете педагогов
протокол от 29.08.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом Филиала МАДОУ
«ДС «Звездочка» «Созвездие»
от 01.09.2023 № 110



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию «Дельфиненок»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Количество часов в год – 64 часа, 1 год обучения

Автор-составитель:
Сангаджи-Горяев Николай Очир-Горяевич
Инструктор по физической культуре
(с обучением плаванию)
Срок реализации: 1 год

г. Новый Уренгой
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	4
1.3.Планируемые результаты освоения программы	4
1.4. Учебно-тематический план	6
1.5. Содержание учебного плана	10
1.6. Рабочая программа воспитания	18
2.Комплекс организационно-педагогический условий	23
2.1.Календарный учебный график	23
2.2.Условия реализации программы	23
2.3.Формы педагогического контроля	28
Список литературы	30
Список литературы для обучающихся и родителей	30
Краткое содержание программы	31
<i>Приложение 1</i>	34
<i>Приложение 2</i>	36

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК – 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей) ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Сан ПиН 1.2.3. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: Т.И. Осокиной " Как научить детей плавать "

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта – освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечение мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с

элементарными правилами безопасного поведения в воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно - развивающего и гуманистического характера взрослого с детьми.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма,
- повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Новизна программы заключается в совокупности коррекционной гимнастики, самомассажа, ритмической гимнастики и элементарного скалолазания.

Отличительной особенностью является то, что в реализации программы могут принимать участие дети с ОВЗ, дети-билингвы, а также, оказавшиеся в трудных обстоятельствах (беженцы, дети под опекуном).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые итоговые результаты освоения детьми рабочей программы по плаванию представляют собой достижения ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Личностные результаты:

- С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры.
- Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.
- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.
- Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.

Метапредметные результаты:

- Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.
- Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.

Предметные результаты:

- Высокий уровень сформированности плавательных навыков.
- Демонстрирует освоенную культуру движений.
- Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

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

1.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 год обучения (младшая группа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Опрос
2.	Расширение представлений о плавании	1	1		Опрос
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	2		2	Наблюдение
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	2		2	Наблюдение
5.	Отработка движения рук в воде	4		4	Наблюдение
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	4		4	Наблюдение
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	3		3	Наблюдение
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	4		4	Наблюдение
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	4		4	Наблюдение
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	5		5	Наблюдение
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	3		3	Наблюдение
12.	Открытие глаз в воде, стоя на дне	3		3	Наблюдение
13.	Приседания в воде	3		3	Наблюдение
14.	Погружение в воду с опорой	3		3	Наблюдение
15.	Погружение в воду без опоры	4		4	Наблюдение
16.	Погружение с рассматриванием предметов	3		3	Наблюдение
17.	Скольжение на груди с опорой	4		3	Наблюдение
18.	Игры на освоения навыка скольжения	3		4	Наблюдение
19.	Закрепление пройденного материала	3		3	Наблюдение
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	4		4	Наблюдение
21.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2	Мониторинг
	Итого:	64	2	62	

Учебно-тематический план 2год обучения (средняя группа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Опрос
2.	Расширение представлений о плавании	1	1		Опрос
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	4		4	Наблюдение
4.	Выдох перед собой в воздух	3		3	Наблюдение
5.	Выдох в на воду	3		3	Наблюдение
6.	Выдох в воду	3		3	Наблюдение
7.	Игры, с использованием выдоха в воду	3		3	Наблюдение
8	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	4		5	Наблюдение
9	Упражнение на всплытие	5		5	Наблюдение
10	Лежание на груди	3		3	Наблюдение
11.	Лежание на спине	3		3	Наблюдение
12.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3		3	Наблюдение
13.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	3		3	Наблюдение
14.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	5		5	Наблюдение
15.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	3		3	Наблюдение
16.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	5		5	Наблюдение
17.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	5		5	Наблюдение
18.	Отработка движений ног в воде	2		2	Наблюдение
19.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
20	Контрольное занятие (тестирование)	2		2	Мониторинг
	Итого:	64	2	62	

Учебно-тематический план: 3 год обучения (старшая группа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1		Опрос
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	3		3	Наблюдение
3.	Скольжение на спине с движением рук	3		3	Наблюдение
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	5		5	Наблюдение
5.	Движение ног, опираясь на руки	3		3	Наблюдение
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	4		4	Наблюдение
7.	Движение ног, лежа на спине	4		4	Наблюдение
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	3		3	Наблюдение
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	3		3	Наблюдение
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	5		5	Наблюдение
11.	Выполнение гребковых движений скольжении	3		3	Наблюдение
12.	Выполнение гребковых движений скольжении в сочетании с выдохом рук	5		5	Наблюдение
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	4		4	Наблюдение
14.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	3		3	Наблюдение
15.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	4		4	Наблюдение
16.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	6		6	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3	Мониторинг
	Итого	64	1	63	

Учебно-тематический план: 4 год обучения (подготовительная группа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1		
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	3		3	Наблюдение
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	3		3	Наблюдение
4.	Плавание за счет движения рук	5		5	Наблюдение
5.	Плавание с предметами	3		3	Наблюдение
6.	Освоение плавания на боку	4		4	Наблюдение
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	4		4	Наблюдение
8.	Нырание в длину	3		3	Наблюдение
9.	Совершенствовать движение ногами при нырании в глубину	3		3	Наблюдение
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	5		5	Наблюдение
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	3		3	Наблюдение
12.	Повороты тела в воде	5		5	Наблюдение
13.	Совершенствование задержки дыхания	4		4	Наблюдение
14.	Совершенствование плавания на груди	3		3	Наблюдение
15.	Совершенствование плавания на спине	4		4	Наблюдение
16.	Транспортировка предмета	6		6	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3	Мониторинг
	Итого:	64	1	63	

1.5. Содержание учебного плана

Первый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический приём
1.	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2.	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...»), «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто и др.)
3.	Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему
4.	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу.	Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.
5.	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6.	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах)
7.	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох.
8.	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9.	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек и враспынную.
10.	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду. Передвижение по бассейну вдоль границ, по

11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.
12.	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обручиграть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13.	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	Воспитывать смелость и решительность.
14.	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузыряей	Следить за правильным выполнением движения.
15.	Продолжать делать плавный Продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16	Воспитывать в детях чувство соперничества за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дуетветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
17.	Воспитывать в детях чувство соперничества за товарища. «Горячий чай», «Дуй наигрушку», «Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.
18.	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»	Обучение техники выполнения упражнений в воде
19.	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
20.	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа сопорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль
21.	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами, как при плавании способом кроль»	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох)
22.	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята»	Личный пример, показ Навыка скольжения, действовать в парах.
23.	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.

25.	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27.	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28.	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания
29.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
30.	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

Второй год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.
3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключения рыбки Немо» и др.
4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	Упоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом	Свободное плавание.

	«кроль»	
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.
16.	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.
25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела.

		При поворотах туловища в водеруки выполняют гребковые движения.
28.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
29.	Диагностика	Индивидуальная работа.
30.	Открытое занятие	Подведение итогов.

Третий год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Прыгать солдатиком, всплывать, лежать на воде.	С помощью инструктора. Ноги прямые, мяч держать двумя руками, прижимая к груди.
4.	Скользить на груди с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать (работает стопа)
6.	Закрепление пройденного материала	Воспитывать решительность и смелость.
7.	Работать в парах. Учить скольжению на груди и спине.	Плавание с кругом вразном положении. Игра «Буксир»
8.	Прыжки и выпрыгивание из воды.	Энергичное отталкивание от бортика.
9.	Прыгать с бортика различным способом.	Боком, спад, брасс. Работать руками как способом «брасс».
10.	Закрепление пройденного материала.	Закрепить.
11.	Показать на занятии все полученные умения и навыки.	Следить за правильностью
12.	Работать руками стиль «кроль»	Наклон над водой и работа руками.
13.	Работать руками стиль «кроль», плавать на груди с помощью движений рук.	Следить за работой рук.
14.	Вспомнить и закрепить старые игры.	Совершенствование плавания

		с доской, мячом.
15.	Спрыгивание с бортика, работа рук способом «брасс»	Упражнять в движении руками и ногами способом «брасс», ноги работают как способом «брасс». Руки совершают четкий гребок.
16	Закрепление пройденного материала.	Контроль со стороны инструктора, правильность выполнения задания.
17.	Прыжок в воду, руки вытянуты вперед «стрелочка»	Тело лежит горизонтально, Ноги выпрямлены в коленях.
18.	Плавание способом «брасс», совершая движения руками и ногами.	Тело лежит горизонтально.
19.	Работать руками стилем «кроль», делая выдохи в воду сериями.	Закрепить навык «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала	Контроль со стороны инструктора. Эстафеты.
21.	Познакомить детей с входом при повороте головы на плечо, учить плавание способом «кроль на груди и спине при помощи работы рук.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Упражнения с мячом.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо, и плавному выдоху в воду, выдохи сериями.	Выдох в воду продолжительный, выполняется толчками, губы трубочкой.
23.	Учить кратковременному подныриванию, задерживая дыхание на выдохе	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Закрепление пройденного материала, воспитание чувства коллективизма.	Выполнять движения соответственно тексту. Не заваливаться при плавании на боку.
25.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кролем» на груди.	Скольжение на груди. Следить за положением стопы: в кроле – вытянута, в брассе – взята на себя.
26.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на груди, приспособливать движения ног к движению рук при плавании «кроль»	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.

27.	Согласовывать движения рук и дыхания при плавании «кроль» на спине.	Обратить внимание на технику выполнения. Не сгибать колени, ноги прямые, движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на груди, спине.	Перекаты тела выполнять в полной группировке. Поддерживать определенный темп.
29	Проверить плавательные умения и навыки в соответствии с возрастом.	При плавании в парах держать товарища легко, не сдавливать. Свободное плавание.
30.	Диагностика	Индивидуальная работа.

Четвертый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые и проблемные ситуации).	Просмотр картинок, вспомнить все что умеют.
2.	Проверить плавательные умения детей в соответствии с их возрастом.	Диагностика.
3.	Познакомить с видами прикладного плавания: ныряние в длину, глубину, плавание на боку.	Все прыжки с помощью инструктора. Ноги прямые, мяч двумя руками возле груди.
4.	Освоение плавания на боку.	Тело горизонтально, носок ноги на себя.
5.	Скользить на спине с предметами.	Тело лежит горизонтально, ноги не сгибать. Стопа работает как при плавании на спине.
6.	Нырять в длину. Прыжок в горизонтально лежащий обруч.	Показ подготовленного ребенка.
7.	Освоить переход с плавания на спине с плавания на боку.	При повороте в правую сторону, правую руку опускаем вниз, левая рука проносится по воздуху и входит в воду, начиная гребок.
8.	Прыжки в воду различными способами.	Прыжки солдатиком с помощью инструктора.
9.	Применение спасательного круга.	Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом кроль. Игра «Спасатели»
10.	Нырять в длину. Упражнение «Медуза»	Закрепить.
11.	Транспортировка предмета.	Тренировка задержки

		дыхания.
12.	Изучение техники плавания на боку.	Упражнение «Винт». Движения выполнять плавно. Пальцы на руках сомкнуты.
13.	Плавание на боку с доской, мячом.	Вдох-выдох сериями. Следить за работой рук.
14.	Нырять в длину и глубину	Комбинированная эстафета. Игра «Тоннель»
15.	Задерживать дыхание. Движение рук при нырянии в глубину.	Движения руками и ногами способом «басс»
6	Повороты туловища в воде.	Правильность выполнения.
17.	Плавание со спасательным кругом. Плавание на спине и груди.	Тело горизонтально, ноги не сгибать.
18.	Плавание в разном положении тела.	Скольжение в группировке, колени поддерживать руками. Энергично отталкиваться ногами от бортика.
19.	Познакомить с техникой поворотов.	Упражнения с мячом. Закрепление навыка «выдох сериями»
20.	Закрепление пройденного материала.	Совершенствование плавания.
21.	Ознакомить детей с плаванием на боку.	Энергичный толчок от дна. Голова на боку.
22.	Делать вдох при повороте головы на плечо и плавный выдох в воду, выдох сериями.	Выдох в воду продолжительный. Игра «Водолазы».
23.	Закрепление техники плавания.	Голова на боку. Быстрый вдох, медленный выдох с задержкой дыхания.
24.	Закрепление пройденного материала. Упражнение «звездочка»	Держаться ближе ко дну. Открывать глаза под водой.
25.	Развивать силу. Задерживать дыхание.	Губы сложить трубочкой, выдох с силой. Плавание в паре.
26.	Выполнение поворотов тела в воде.	Движения ритмичные, свободные.
27.	Согласовывать движение рук и дыхания при плавании «кроль» на груди.	Ноги прямые. Движения ритмичные, свободные.
28.	Согласовывать движение рук, ног и дыхание при плавании способом «кроль» на спине.	Поддерживать определенный темп.
29.	Открытое занятие.	Передвижения с разными заданиями.
30.	Диагностика	Индивидуальная работа.

1.6. Рабочая программа воспитания

Реалии нового времени вновь актуализировали проблему воспитания личности взрослеющего человека, способного мобильно реагировать на происходящие изменения при подготовке к созидательной деятельности в изменяющемся мире.

Дополнительное образование детей, выступая в единстве его двух неразрывных частей – обучения и воспитания, определяет воспитание как приоритетную составляющую современного дополнительного образования детей.

Нормативно-правовая основа программы воспитания

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (издательство ЮНЕСКО, принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
2. Конституция Российской Федерации. 3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 г.) (редакция, действующая с 1 сентября 2020 г.).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
5. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3/
9. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.».
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. № 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 г., проводимых в рамках Десятилетия детства.
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
14. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития

дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 г.).

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

16. 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 Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

17. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ. (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

18. 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 Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016).

Цель и задачи программы воспитания

Цель программы воспитания – обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития детей.

При этом решаются следующие воспитательные задачи:

- способствовать самопознанию у детей собственного спортивного потенциала;
- развить у ребёнка способность к личной организованности; инициативности, к стремлению быть лидером;
- сформировать у дошкольников мотивацию к здоровому образу жизни;
- открыть детям значимость ответственности, настойчивости, способности к преодолению трудностей;
- сформировать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- Развить у дошкольников готовность отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях и направленность на результат и победу в состязаниях.

Идеи, подходы, принципы воспитания

Методологическую основу реализации воспитательного потенциала программы «Дельфиненок» составили философские концепции человека как субъекта жизнетворчества, познающего и преобразующего мир и самого себя.

Аксиологический подход предусматривает присвоение детьми духовных и социальных ценностей. Значимость духовных ценностей определяется, в первую очередь, культурными традициями, нравственными нормами, мировоззренческими принципами и т. д.

Выделяют три группы духовных ценностей:

- жизненные ценности (связаны с общечеловеческими нормами и имеют

принципиальное значение для жизни людей: любовь, вера, свобода, семья, здоровье и т. д.);

- моральные ценности (отражают отношение человека к базовым категориям нравственности: честности и верности, гуманизму и состраданию, долгу и уважению);
- эстетические ценности (связаны с эстетическими переживаниями – чувством прекрасного, наслаждением формой, звуком, цветом и т. д.; определяются культурными традициями).

Социальные ценности связаны с межличностными отношениями и представлением человека о роли общества и своём месте в нем. К социальным ценностям относятся следующие:

- выбор круга общения;
- отношение к друзьям;
- социальный статус в иерархии межличностных отношений.

Экзистенциальный подход к воспитанию наиболее полно учитывает особенности современного ребёнка и актуальную социально-культурную ситуацию. Этот подход акцентирует внимание педагогов на педагогическом стимулировании саморазвития ребёнка, что предполагает осмысление им жизненных событий и реализацию проекта будущей жизни.

Субъектно-деятельностный подход, суть которого составляет единство личности и деятельности, предполагает, что воспитание – это восхождение к субъектности. Реализация субъектной позиции отражается в самостоятельной оценке детьми происходящих событий – осознании собственной значимости для других людей, ответственности за результаты деятельности, способности самостоятельно вносить коррективы в свою деятельность.

Субъектная позиция подразумевает активную деятельность ребенка и проявляется в четырёх «само-»: саморазвитии, самоопределении, самореализации и самоуправлении.

Основу саморазвития ребёнка составляют его представления о будущем и реализация поставленных целей. Каждый ребёнок имеет своё представление об идеале, к которому стремится.

Самоопределение проявляется в выборе секции, в выборе своей роли в совместных действиях с другими детьми.

Самореализация ребёнка на занятиях предоставляет ему возможность раскрыть свой потенциал.

Самоуправление можно рассматривать в двух аспектах: с одной стороны, это управление собственными действиями, с другой – участие в управлении определённой группой людей.

Самоуправление в детском сообществе предполагает развитие самостоятельности детей в принятии и реализации решений для достижения групповых целей.

Практико-ориентированный подход означает формирование социальных компетенций детей через вовлечение их в практическую деятельность, освоение детьми социальных навыков и ролей (нравственного человека, гражданина, профессионала и др.); последовательное формирование коммуникативных дружественных детям сред.

Воспитательная деятельность предполагает реализацию комплекса принципов:

Принцип персонификации процесса педагогического сопровождения. Процесс педагогического сопровождения социального развития ребёнка ориентируется на конкретную личность с её потребностями, интересами, ценностными ориентациями, чувствами и настроениями. Принцип персонификации предполагает учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.

Принцип бинарности. Предполагает сочетание педагогического влияния и собственной социальной активности ребёнка, реализация готовности педагога к восприятию ребёнка как субъекта взаимоотношений и взаимодействия.

Принцип включенности детей в социальные личностно значимые отношения.

Каждый человек в жизни выполняет ту или иную роль, которая предписывает ему определённую систему действий, поведения. Включение детей в отношения осуществляется через овладение определёнными социальными ролями. Включённость ребёнка в социальные лично значимые отношения с позиции лидера способствует формированию качеств, необходимых для выполнения различных социальных функций.

Содержание, формы, методы и технологии воспитания

Воспитательная составляющая программы: формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательный потенциал Программы обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов.

Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие в секции «Дельфиненок» отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Особенности использования средств воспитания: интегративность, комплексность, добровольность, мобильность, динамичность, ситуативность, гибкость, органичность, открытость, развитие социальных связей, использование ресурсов социума.

Деятельность и общение – главные средства воспитания.

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания – самовоспитания», воздействующих на сферы человека:

- интеллектуальную (убеждение – самоубеждение);
- предметно-практическую (воспитывающие ситуации – социальные пробы);
- мотивационную (стимулирование - мотивация);
- эмоциональную (внушение – самовнушение);
- волевою (требование – упражнение);
- саморегуляции (коррекция – самокоррекция);
- экзистенциальную (метод дилемм – рефлексия).

Реализуя идеи развития индивидуальности и субъектности ребёнка, мы используем субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Общий алгоритм реализации такой технологии в аспекте деятельности ребёнка можно представить следующим образом:

1) самодиагностика (осознание себя: Какой я? Что я знаю? Что я умею? и наоборот: Чего не знаю? Чего не умею? и т. п.);

2) самоанализ (Что помогло добиться положительных результатов и почему? Что мешало быть более успешным и почему?);

3) самоопределение (К чему стремиться и почему? Как этого добиться? Что может вызывать трудности, мешать в достижении намеченного? Как преодолевать трудности? Как добиться успеха?);

4) самореализация (самостоятельный поиск способов решения воспитанниками поставленных задач, принятие самостоятельных решений и их реализация);

5) самооценка (Решены ли поставленные задачи? Достигнуты ли запланированные результаты? Что получилось? Что удалось? Почему? Что не получилось и почему?);

6) самоутверждение (Правильно ли поставлена цель? Правильно ли выбраны способы решения? Что нужно учесть в дальнейшем?).

Частным примером субъектно-ориентированной технологии является проектная

деятельность, которая выступает комплексным средством воспитания.

Открытое занятие способствует реализации способностей каждого, сплочению коллектива, формированию общественного сознания и гражданской позиции.

Квесты – приключенческие игры по заданной проблемной теме, способствуют распространению индивидуального опыта, раскрепощению, вырабатывают командность, позволяют совершенствовать навыки поиска информации, в игровой форме освоить практически любой материал.

В воспитательной деятельности используются индивидуальные, групповые, коллективные и массовые формы, которые тесно взаимосвязаны.

К индивидуальным формам работы относятся беседа, душевный разговор, консультация, обмен мнениями (это формы общения), выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, задачи.

К групповым формам работы можно отнести, прежде всего, совместную деятельность детей по интересам, по выполнению конкретной работы, решению задачи.

К коллективным формам взаимодействия педагогов с детьми относятся различные соревнования, фестивали.

К условиям успешности воспитательной деятельности мы относим воспитывающую среду, которая включает в себя развитие отношений детей и взрослых на основе взаимной заботы и поддержки; создание атмосферы социального творчества и предоставление условий для самореализации субъектов воспитательных отношений; формирование бережного отношения к истории и традициям образовательной организации; использование воспитательного потенциала природных и социальных факторов окружающей среды.

Направления и формы развития взаимодействия с семьями воспитанников: установление и формирование доброжелательных и доверительных отношений; воспитание уважительного отношения детей к родителям; открытые занятия; обсуждение дополнительной образовательной программы; взаимодействие с родителями по оказанию помощи в решении проблем ребёнка, консультации по запросу.

Социальное партнёрство способствует расширению связей детей с окружающим миром; развитию системы отношений со сверстниками, педагогами, другими людьми; обеспечивает коррекцию их (дошкольников) действий.

Планируемые результаты воспитательной работы

- Дети адекватно оценивают свои физические возможности и выделяют личные предпочтения к определённому виду спорта;
- у воспитанников формируется личная организованность, инициативность и проявляются лидерские качества;
- дошкольники стремятся к здоровому образу жизни;
- у детей проявляются черты ответственности, настойчивости, они стремятся преодолевать трудности;
- развиты нравственные качества: чувство товарищества, взаимопомощи, толерантности;
- воспитанники стремятся к победе в состязаниях как себя лично, так и коллектива в целом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на один учебный год (с 01 октября по 31 мая).

Она предназначена для воспитанников:

- младшей группы – от 3 до 4 лет;
- средней группы – от 4 до 5 лет;
- старшей группы от 5 до 6 лет;
- подготовительной группы от 6 до 7 лет.

Периодичность занятий – один раз в неделю (среда) во вторую половину дня – младшая и средняя группа; 2 раза в неделю (вторник, четверг) во вторую половину дня – старшая и подготовительная группа.

Режим оказания дополнительных образовательных услуг устанавливается в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность одного занятия:

- младшая группа – 15 минут;
- средняя группа – 20 минут;
- старшая группа – 25 минут;
- подготовительная группа – 30 минут.

Форма организации занятий: подгрупповая.

Общее количество: 32 занятия – младшая и средняя группа; 64 занятия - старшая, подготовительная группа.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Группа	Количество детей в подгруппе	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Продолжительность одного занятия
Младшая	10-12	2	64	15 минут
Средняя	10-12	2	64	20 минут
Старшая	10-12	2	64	25 минут
Подготовительная	10-12	2	64	30 минут

2.2. Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения ОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования

контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32 ⁰ С	+26... +28 ⁰ С	0,6

Средняя	+ 28... +29 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6
Старшая	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6
Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,6

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиНом 2.4.3648-20).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы. Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика.

Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде. Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность.

Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия.

Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей. Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности.

Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование

ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия. Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе.

Обеспечение безопасности по плаванию до начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- научить детей пользоваться спасательными средствами.

- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться. - соблюдать методическую последовательность обучения.

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию. 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 воспитателя.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

фланелевый или махровый халат с капюшоном; плавки; плавательная шапочка, тапочки и банные принадлежности.

Материально – техническое обеспечение

- бассейн МАДОУ»;
- плавательные доски /плотики;
- игрушки надувные и плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- очки для плавания;
- мячи разных размеров;
- обручи, плавающие;
- нестандартное оборудование для игр в воде
- наглядные пособия;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Методическое обеспечение.

Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», Булгакова Н.Ж, Попов О.И, Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», Воронова Е.К «Программа обучения детей плаванию в детском саду», Еремеева Л.Ф. «Научите ребёнка плавать», Рыбак М.В. «Плавай как мы!» (методика обучения плаванию детей 2-5 лет), Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками», Сидорова И.В. «Как научить ребёнка плавать», Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. «Обучение плавания в детском саду», «Техника обучения плавания на боку», Чеменева А.А. Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Кадровое обеспечение программы. Для реализации программы необходим педагог по физической культуре имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Методы и приёмы. При обучении используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего, постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод широко применяется в процессе обучения, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Использование практического метода представляет собой многократное выполнение конкретного движения.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность к адаптации к различным жизненным изменениям.

Принципы построения занятий:

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям, при этом степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Принцип сознательности диктует необходимость осмысленного отношения

занимающихся к изучаемому учебному материалу. Понимание занимающимися сущности предлагаемой им тренировочной работы способствует большей концентрации их внимания на выполнении каждого движения и упражнения и повышает эффективность процесса обучения. В коре головного мозга формируется «образ» функциональной системы конкретного плавательного движения. И этот «образ» формируется гораздо быстрее при осознанном восприятии занимающимися учебного материала, предлагаемого им преподавателем, учителем. Активность – другая сторона сознательного отношения к освоению умения плавать, позволяющая занимающимся получать дополнительную информацию об изучаемом предмете, что ускоряет и повышает эффективность формирования плавательных движений.

Принцип систематичности диктует необходимость построения системы занятий, направленной на решение конкретных задач и достижения конкретной цели. Основа этой системы – физиологически и педагогически обоснованные: регулярность занятий, чередование с отдыхом, целенаправленность каждого занятия. Именно «правильная» (физиологически и педагогически обоснованная) система учебных занятий – залог успешности формирования у каждого ребенка желаемой техники плавания.

Для создания прочного навыка плавания у ребенка необходимо, чтобы занятия носили систематический характер. Исследованиями показано, что плавание реже 2-х раз в неделю не приносит желаемых результатов. При этом продолжительность урока в воде не должна превышать 30 минут – для детей 5-6-ти лет, 45 минут – для детей 7-8-ми лет.

Принцип доступности тесно связан с принципом последовательности. Эти два принципа наиболее полно раскрывают три 13 методических правила: от простого – к сложному, от частного – к общему, от известного – к неизвестному.

Доступность освоения более сложного определяется «наличием» у данного ребенка сформированных навыков простых двигательных действий, которые будут являться основой для формирования навыка более сложных движений.

Принцип доступности предопределяет необходимость систематического контроля состояния организма ребенка и его реакцию на предлагаемые нагрузки в течение одного и нескольких занятий плаванием. Изменение состояния организма ребенка (как в положительную, так и в отрицательную сторону!) определяет характер и объем упражнений в каждом занятии.

Принцип наглядности при обучении технике плавания предопределяет более широкое и полноценное «задействование» зрительного анализатора занимающихся с целью повышения эффективности процесса создания идеального «образа» желаемого типа движения. При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления, в соответствии с которыми и выбираются варианты формы визуальной демонстрации и анализа достигнутых результатов, то есть здесь вновь вступает в действие принцип доступности. Но, прежде всего, реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся (возраст, уровень физического и психического развития).

Средства реализации программы:

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

Обще-подготовительные упражнения:

- 1) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 2) учебные прыжки в воду;
- 3) игры и развлечения на воде;

Специально-подготовительные и специальные упражнения:

- 1) имитационные упражнения на суше и в воде;
- 2) упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания;
- 3) собственно плавание.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности

воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом занятии и на разных этапах обучения зависят от возраста, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

Подготовительные упражнения для освоения с водой используются на первом этапе обучения плаванию. Они призваны сделать привычным пребывание обучающегося плаванию в водной среде. Упражнения для освоения с водой обязательны для выполнения занимающимися всех возрастов и любого уровня подготовленности. Они служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием.

Все эти упражнения выполняются на мелком месте (глубина воды – до уровня пояса или груди занимающегося). Если обучение проводится в глубоком бассейне, применяют поддерживающие средства (нарукавники, пояса, жилеты и др.). Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения и скольжения с элементами техники плавания.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	Ходьба, бег, прыжки по дну: с помощью рук, без помощи рук, спиной, боком. Гребковые движения руками, стоя на дне и другие
Погружения в воду с головой, открывание глаз в воде	Умывания, погружения в воду: подныривание под дорожку, счет плиток на дне бассейна, поднятие мелких предметов, игрушек со дна и другое
Всплывания и лежания на воде; выдохи в воду	Поплавок, Медуза, Звездочка и другие
Выдохи в воду	Дуть на воду; выдох, опустив губы в воду; выдох, опустив лицо в воду; выдох, опустив голову в воду и другое
Скольжения и скольжения с элементами техники плавания	На груди, на спин и на боку: с различным положением рук; в сочетании с выдохом в воду; в сочетании с гребковыми движениями и другое

2.3. Формы педагогического контроля

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого

фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, т.д.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)

Средняя группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различными положениями рук	Погружение в воду с головой , задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5- 10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий	«Звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8- 15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации

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 педагога.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВОПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья - Киев: Здоровье, 1988.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада - М.: Просвещение, 1985.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
5. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить - М.: Физкультура и спорт, 1998
6. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать - Айрис - Пресс, 2011го

Краткое содержание программы

Наименование программы	Программа платных образовательных услуг дополнительного образования по физическому воспитанию «Дельфинёнок»
Нормативные документы	Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО), с учетом Образовательной программы Филиала МАДОУ «ДС «Звездочка» «Созвездие» (далее – Программа), устава МАДОУ.
Целевая группа	Воспитанники 3-7 лет
Срок реализации программы	5 лет
Цель, задачи программы	<p>Цель Программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>Задачи Программы:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, • повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; • совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма; • расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; • развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; • учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в • непривычной среде; • развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.). <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; • формировать стойкие гигиенические навыки; • формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию; <p>способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от</p>

	движений в воде.
Новизна программы	<p>Новизна программы заключается в совокупности коррекционной гимнастики, самомассажа, ритмической гимнастики и элементарного скалолазания.</p> <p>Отличительной особенностью является то, что в реализации программы могут принимать участие дети с ОВЗ, дети-билингвы, а также, оказавшиеся в трудных обстоятельствах (беженцы, дети под опекуном).</p>
Планируемые результаты	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. • Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. • Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. • Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. • Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень сформированности плавательных навыков. • Демонстрирует освоенную культуру движений. • Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым <p>Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).</p>

	<p>Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.</p>
--	--

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

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.

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек.
- допускать детей к непосредственно 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.
- вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- 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.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- 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;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просится выйти по необходимости;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Модель взаимодействия педагога с семьями детей.

Перспективный план проведения консультаций с родителями.

месяц	2 мл. и средняя группы	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучению плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация

апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Месяц	Подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067675

Владелец Кириллова Ульяна Геннадьевна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024