

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида» городского округа Краснотурьинск
624440 Свердловской области, город Краснотурьинск, ул. Чапаева, 19

«Принята»

на педагогическом совете ДОО

Протокол от 27 августа 2025 № 1

«Утверждаю»

приказ от 27 августа 2025 №

Кузьмина И.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Юные пловцы»

по обучению упрощенным и спортивным видам
плавания для воспитанников

пятого - седьмого года жизни

срок реализации - 9 месяцев

Разработчик:
Сергеева
Ирина Владимировна,
инструктор по
физической культуре

Краснотурьинск

Содержание

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи программы дополнительного образования	5
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию и реализации программы дополнительного образования	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации программы дополнительного образования характеристики	8
1.2.	Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования	12
2.	Содержательный раздел	13
2.1.	Учебно-тематический план образовательной деятельности с воспитанниками	13
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы дополнительного образования	19
3.	Организационный раздел	21
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования	21
3.2.	Особенности организации образовательной деятельности	21
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Самая большая ценность человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Рассматривая формирование у детей основ культуры здорового образа жизни как первостепенную ценность и основываясь на требованиях ФГОС и ФОП к содержанию дошкольного образования, реализация дополнительной образовательной программы «Юный пловец» (далее – Программа) направлена на гуманизацию образования, развивающее обучение, обеспечивает физкультурно-оздоровительный подход через создание условий укрепления здоровья ребенка, его способностей, интересов, спортивного самовыражения в интересных для ребенка видах плавания. Учитывая, что выявление и реализация потенциала каждого дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики, Программа нацелена на работу с воспитанниками пятого-седьмого года жизни, владеющими элементарными навыками плавания (умение лежать и скользить на воде, и проч.). Действие данной Программы направлено на восстановление правильного положения тела, возможное исправление деформации, улучшение функции сердечно – сосудистой и дыхательных систем, укрепление мышц туловища и конечностей; укрепление мышц спины и наращивание мышечного корсета; коррекцию плоскостопия; развитие координации движений; возрастание силовой выносливости мышц; овладение техникой плавания.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

- Устав МАДОУ.

Актуальность программы. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Увеличение количества детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата, слабость мышечного корсета, требует профилактической работы в условиях ДОУ. Первой составной частью профилактической работы является раннее выявление нарушения осанки и прогнозирование течения, второй же – специализированная помощь на всех этапах до окончания роста скелета. На мой взгляд, именно в данном возрасте 5-7 лет является актуальной задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение обучение упрощенным и спортивным видам плавания с профилактической работой для детей имеющим нарушение осанки.

Программа дополнительного образования по обучению упрощенным и спортивным видам плавания с профилактической работой для воспитанников пятого-седьмого года жизни имеющим нарушение осанки в студии «Юный пловец» разработана на основании обработанных анкет по запросу родителей и потенциальных возможностей педагогического коллектива.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в следующем:

- включение обучения упрощенным и спортивным видам плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность воспитанников 5-7 года жизни;
- введение обучения упрощенным и спортивным видам плавания помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности;

- включение в программу профилактической работы – не допустит прогрессирования нарушения осанки и по мере возможности добиться коррекции деформации.

Дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей воспитанников пятого-седьмого года жизни. В Программу включены описание целей и задач, принципов и подходов, а также содержания образовательной деятельности по обучению упрощенным и спортивным видам плавания, и описание необходимых для этого условий.

Дополнительная образовательная программа по обучению упрощенным и спортивным видам плавания разработана с учетом методических рекомендаций программ и пособий «Обучение плаванию в детском саду» / Под редакцией Т.И.Осокиной; Е.А. Тимофеевой, «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков»/ Под редакцией Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М.: Медицина, 1988. - 76 с; «Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений» / под редакцией Л. И. Аикина. – Омск: ОГИФК, 1988. - 35 с.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.1.1.Цели и задачи.

Основной целью дополнительной образовательной программы является обучение плаванию воспитанников пятого-седьмого года жизни спортивными способами плавания; формирование в каждом ребенке осознанного желания заниматься плаванием. Основная цель профилактической работы – не допустить прогрессирования нарушения осанки и по мере возможности добиться коррекции деформации. Основой комплексной профилактики нарушения осанки является режим разгрузки позвоночника. На фоне режима разгрузки позвоночника осуществляются меры по укреплению мышечной системы, воспитанию правильной осанки. Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально – волевых качеств. Оно имеет большое оздоровительно – гигиеническое, лечебное, воспитательное, эмоциональное и прикладное значение.

В связи с взаимообусловленностью обучению плаванию и профилактикой нарушения осанки, а также целями секции вытекают **следующие задачи:**

1) Образовательные:

- обучать упрощенными и спортивными способами плавания;
- совершенствовать плавательные умения и навыки;
- научить правильно дышать во время плавания;

2) Оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание детского организма;
- формирование правильной осанки посредством плавательных упражнений;
- укрепить мышцы спины, создавая мышечный корсет;

- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

3) Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям обучения спортивными способами плаванием;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимистическое настроение на занятии;

4) Развивающие:

- развивать организованность, целеустремленность, трудолюбие.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию и реализации дополнительной образовательной программы.

Концепция дополнительной образовательной программы - профилактика нарушений осанки и физкультурно-оздоровительное развитие на основе реализации следующих принципов:

- *принцип гуманизации* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- *принцип развивающего обучения* - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные, психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.
- принцип сознательности* предусматривает построение процесса обучения, при котором воспитанники ясно представляют его задачи и конечную цель. Осваивая новые упражнения, они не должны механически копировать увиденное движение или элемент, исполненные другими воспитанниками, а сознательно подойти к его изучению, учитывая при этом свои возможности и перспективы, а также возможные неудачи.
- *принцип наглядности*. Использование этого принципа в первоначальном обучении особенно важно, так как создание правильного представления о новой форме, о новом упражнении возможно только с помощью показа. Показ упражнения, сопровождаемый четким доступным разъяснением, способствует быстрейшему пониманию сути того или иного движения или упражнения и воспроизведению его с наименьшим количеством ошибок.

Создание представления о будущем действии достигается не только живым показом и емким образным разъяснением, но также использованием различных наглядных пособий, в частности рисунков, таблиц, схем.

- *принцип систематичности.* Вся информация о новом упражнении или действии должна подаваться последовательно и непрерывно, в соответствии с четко продуманной и обоснованной системой, строго соблюдая изложение материала от простого — к сложному, от известного — к неизвестному, от легких действий — к более трудным. Это значит, что воспитанники обучаются вначале вспомогательным, а потом основным упражнениям, при постоянном возрастании нагрузок и с использованием новых и разнообразных упражнений. Кроме того, необходимо следить за непрерывностью процесса обучения. В случае нарушения регулярности создаются затруднения для своевременного закрепления и упрочнения функциональных изменений, происшедших в организме.

- *принцип доступности.* Следует постоянно заботиться, чтобы содержание материала и методы его изложения всегда соответствовали возможностям обучающихся на данном этапе (т.е. задания должны быть доступными). Но это вовсе не значит, что задания обязательно будут чрезмерно легкими. Выполнение задач должно соответствовать подготовленности воспитанников и быть связано с проявлением определенных усилий. Если упражнения будут легкими, интерес к ним может пропасть. Следует чередовать в каждом занятии легкие и более сложные, но посильные упражнения, разнообразить материал для того, чтобы воспитанники видели результаты своего труда и всегда стремились узнавать что-то новое.

- *принцип прочности.* В соответствии с этим принципом приобретенные знания, умения и навыки должны быть прочно усвоены воспитанниками. Этому способствует многократное повторение новых упражнений в различных условиях работы. При повторении упражнений в технику исполнения вносятся различные поправки и уточнения — для того чтобы в последующих попытках можно было выполнить эти упражнения значительно лучше.

- *принцип активности* тесно связан с принципом сознательности, потому что только на основе сознательности может проявляться настоящая активность. Воспитанникам необходимо давать широкие возможности для самостоятельной деятельности.

Следует иметь в виду личную заинтересованность ребенка в своей деятельности. Нужно, чтобы он самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны инструктора, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, интересно для обучающихся, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность дошкольников лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому ребенку.

Основные **подходы** к формированию и реализации дополнительной образовательной программы.

1. Личностно – ориентированный подход: способы общения предполагают умение стать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество.
2. Гуманистический подход - отношение к ребенку как к высшей ценности.
3. Психолого-педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.
4. Деятельностный подход - комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификация (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.
5. Здоровьесберегающий подход - формирование здорового образа жизни, гигиенических навыков, потребности в систематических занятиях физической культурой, обеспечение здоровьесберегающей среды.

1.1.3.Значимые для разработки и реализации дополнительной образовательной программы характеристики.

Возрастные особенности воспитанников Пятый год жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок,

сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции, и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего воспитанникам лучше даются движения всей рукой, чем её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание воспитанников неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и воспитанники быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении тех или иных задач.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дошкольники уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

К средней группе воспитанники уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Шестой год жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У дошкольников возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

К старшей группе воспитанники хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Седьмой год жизни

Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников седьмого года жизни, необходима для правильной организации дополнительной образовательной деятельности, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

На шестом-седьмом году жизни совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексy.

Следует учитывать способность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех, процессов которые в ней происходили. Отсюда, понятна, способность детей быстро и легко запоминать, показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного материала необходимы многократные повторения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат) у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей.

Мышечная система у детей развита значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у дошкольников в 2 раза меньше, чем у взрослого и составляет 20 -22% по отношению к массе тела. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру.

Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо, и не в состоянии выдерживать, большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон, и могут образоваться грыжи (пупочные).

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

К 6 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастает сила и работоспособность мышц, но воспитанники еще не способны к значительным мышечным напряжениям, а также к длительным физическим нагрузкам. Деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений. При распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

Существенны качественные изменения, связанные с интенсивным анатомическим и функциональным созреванием организма детей. А также развитие двигательного анализатора, позволяют широко развернуть работу по формированию двигательных навыков и развитию физических качеств.

Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре – Сергеева Ирина Владимировна. Инструктор осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии со своей образовательной программой. Проведя первичную диагностику, формирует состав секции. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходящий из психофизиологической и педагогической целесообразности, применяя при этом современные технологии, включая информационные, а так же цифровые образовательные ресурсы. Проводит дополнительные занятия с воспитанниками детского сада. Обеспечивает строгое соблюдение всех прав воспитанников дошкольного образовательного учреждения. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение, а также ведет установленную документацию и отчетность. Выявляет воспитанников седьмого года жизни с нарушениями осанки, способствует их коррекции, формированию устойчивых интересов и наклонностей. Корректирует ход выполнения тематического планирования. Контролирует самочувствие воспитанников в процессе проведения занятий. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников дошкольного образовательного учреждения во время образовательного процесса.

Климатические условия

Учитывая климатические и природные особенности Уральского региона занятия по обучению плаванию воспитанников дошкольного возраста проводится один раз в неделю, в течении учебного года с сентября по май (во время отопительного сезона). После окончания отопительного сезона занятия не проводятся, потому что температурный режим не соответствует СанПин

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы.

1. Умение проплывать кролем на груди, кролем на спине, брасом до 15 м.
2. Повышение интереса к занятиям спортивными видами плаванием.
3. Формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного аппарата, путем специальных упражнений в воде для профилактики нарушений осанки.

В ходе реализации программы ребенок узнает:

1. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения.
2. Названия спортивных видов плавания.

3. Влияние коррекционного плавания на состояние здоровья.

4. Правила гигиены, техники безопасности.

К концу освоения дополнительной образовательной программы ребенок:

1. Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы;

2. Может проплыть избранным спортивным видом плавания до 15 м;

3. Укрепит физическое и психическое здоровье.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях.

Сроки реализации программы – 9 месяцев.

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебно-тематический план образовательной деятельности с воспитанниками 5-7 года жизни.

месяц	неделя	задачи	№ занятия
сентябрь	3	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.	1
	4	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.	2
октябрь	1	Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине. Обучение движению ногами кролем на груди.	3
	2	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.	4
	3	Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.	5
	4	Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.	6
ноябрь	1	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине.	7
	2	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук. Совершенствование движений	8

		ног кроль на спине.	
	3	Отработка движений ног кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами кролем на спине.	9
	4	Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.	10
декабрь	1	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.	11
	2	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.	12
	3	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на груди.	13
	4	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.	14
январь	1	Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине.	15
	2	Плавание кролем на груди в координации. Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на спине.	16
	3	Обучение движению рук брасс. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений	17

		рук и дыхания в кроле на спине.	
февраль	1	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги кроль.	18
	2	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.	19
	3	Обучение движению ног брасс на спине. Плавание ноги брасс на спине с опорой и без. Согласование движений ног брасс на спине с дыханием.	20
	4	Совершенствование координации движений ногами брасс на спине. Согласование движений ног кроль, рук брасс. Обучение движению ногами брасс на груди. Плавание ноги брасс на груди с опорой и без.	21
март	1	Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс. Совершенствование координации движений кролем на груди.	22
	2	Плавание при помощи движений ног брасс на спине. Совершенствование элементов в полной координации кроль на груди.	23
	3	Согласование движений ног брасс на груди с дыханием. Согласование движений руками и ногами брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди.	24
	4	Совершенствование движений ног брасс на спине. Согласование движений ногами и дыхания брасс на спине и на груди..	25
апрель	1	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги	26

		кроль, руки брасс.	
	2	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на груди с дыханием. Совершенствование согласования движений ногами, руками и дыхания брассом на груди и спине.	27
	3	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук брасс на груди. Плавание облегченными способами.	28
	4	Плавание руки брасс, ноги кроль.	29
май	1	Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Согласование движений руками брасс и дыхания.	30
	3	Плавание способом брасс на груди и на спине в координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации кроль на спине.	31
	3	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс. Плавание выбранным способом. 15 м. и более.	32
	4	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание выбранным способом.	33

Описание дополнительной образовательной деятельности по обучению упрощенным и спортивным видам плавания.

Формирование гигиенических навыков: учить чётко, выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно, передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого

положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно, работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине и брасом, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств развивать силу, выносливость, ловкость, воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания. Плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша. Плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка»,

«С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Специальные упражнения в воде для профилактики нарушений осанки и укрепления правильной осанки:

Целью данного упражнения является развитие дыхательной мускулатуры. И. П. - присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лёжа на груди держась руками за опору. Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов - 8–10 раз.

Цель упражнения – освоение свободного лежания на воде в движении. И. П. – присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Количество повторов – 4-6.

С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины. И. П. – лёжа на груди, руки вперёд. Ноги работают кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. «Торпеда» на груди или «торпеда» с доской на груди. Количество повторов – 4-6.

«Торпеда» на спине, «торпеда» с доской на спине. Цель та же. Количество повторов то же.

Цель упражнения – совершенствование работы ног брассом, укрепление мышц спины и ног средствами симметричного упражнения. И. П. – лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд, ноги работают брасом. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполнять в ускоренном темпе. Можно использовать доску или нарукавники. Количество повторов по ширине бассейна – 3-4.

Тоже упражнение из И. П. – лёжа на спине. Колени не высовывать из воды.

Упражнение укрепляет мышцы спины, совершенствует работу рук брасом, развивает подвижность плечевого пояса и грудной клетки. И. П. – лёжа на груди. Руки работают брассом, ноги вытянуты, не работают, или работа ног кролем. Не следует при гребке погружать руки слишком глубоко.

Упражнение даёт тот же эффект, что и предыдущее, а также способствует уменьшению грудного кифоза при круглой спине. Из И. П. лёжа на спине, руки работают брассом, а ноги кролем, подбородок плотно прижат к груди.

Цель упражнения – коррекция искривления позвоночника, улучшение лёгочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища. Из И. П. лёжа на груди выполняется брасс с удлинённой фазой скольжения.

То же упражнение из И. П. лёжа на спине.

Цель упражнения – тренировка мышц плечевого пояса. И. П. – лёжа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают брассом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые.

То же упражнение из И. П. лёжа на спине

Цель упражнения – тренировка мышц плечевого пояса, увеличение экскурсии грудной клетки. И. П. – лёжа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают кролем. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые. Пробовать сочетать движения с дыханием.

То же упражнение выполняется из И. П. лёжа на спине. Цель упражнения – укрепление мышц брюшного пресса и ног И. П. – вис на выпрямленных руках спиной к бортику. Выполняется подтягивание коленей к животу или «велосипед»; работа ног кролем или брассом.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и приемов реализации программы.

Методы и формы, применяемые в спортивном плавании, подбираются в соответствии с группой и состоянием здоровья каждого ребенка.

Формами проведения занятий являются:

- учебно-тренирующая;
- игровая;
- сюжетная;

Возможные формы организации деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Индивидуально-групповая;

Под **методами** физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам относятся:

1) Методы строго регламентированного упражнения – их сущность заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Такие методы позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику выполнения упражнений и т. д.

2) Игровой метод – используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода

закключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Такой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям плаванием.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы – при помощи данного метода, педагог с помощью слова ставит перед занимающимися задачи, управляет их практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения материала, оказывает воспитательное влияние на воспитанников.
- 2) Методы наглядного воздействия способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающихся выполняемых заданий. Данные методы обеспечивают «яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей» (предполагает методы натуральной и опосредованной демонстрации: методически организованный показ самих упражнений).
- 3) Практические методы связаны с «практической и двигательной деятельностью детей», обеспечивают «действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях».

В процессе освоения нового материала **методы и приемы работы направлены** на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание обучающихся;
- вызвать интерес к спортивным видам плавания;
- активизировать воспитанников с учетом индивидуальных способностей.

3. Организационный раздел

3.1. Материально техническое обеспечение программы.

Крытый бассейн с размером ванны 3х8х0.9 м расположен в пристроенном здании, соединяющимся со зданием ДООУ галереей (крытый коридор, где расположен «Зимний сад»). Ванна бассейна оснащена удобными лестницами с поручнями для спуска воспитанников в воду и подъема при выходе из воды. Предусмотрен также переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны. Стены бассейна художественно оформлены. Пол обходных дорожек с подогревом и покрыт резиновыми ковриками. В бассейне оборудована раздевальная комната со стульчиками для раздевания и одевания на каждого воспитанника, пол покрыт ковриком.

Душевые, имеющие 3 душа для мытья воспитанников перед началом занятий и после их окончания, полы покрыты резиновыми ковриками. Также в туалете полы покрыты резиновыми ковриками.

Бассейн предназначен для проведения занятий по обучению плаванию детей в возрасте 3 -7 (8) лет.

Все помещения отвечают педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

3.2. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы рассчитано на 9 месяцев с сентября по май всего 33 занятия и ориентировано на группу воспитанников пятого-седьмого года жизни в количестве 12 человек. Занятия проводятся в бассейне детского сада 1 раз в неделю продолжительностью 30 мин. В помещениях проводится проветривание и влажная уборка.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды.

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
Пятый -седьмой год жизни	+ 27... +28	+24... +28	0,7

Обеспечение безопасности ДОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне воспитанники знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь воспитанникам.

Обеспечение безопасности при организации синхронного плавания с воспитанниками дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по обучению плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать воспитанникам толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию с группами, превышающими 12 человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку воспитанников до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по обучению плаванию.
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию 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.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения воспитанников правил обеспечения безопасности, образовательной деятельности по обучению плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;

- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Рекомендации по проведению образовательной деятельности:

- занятия необходимо проводить группой не более 12 чел.;
- ребенок должен регулярно посещать занятия;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение ее продолжительности и величины;
- освоение упражнений идет быстрее, если воспитанники стоят в шеренге, лицом к инструктору;
- разучивать упражнения целесообразно сначала на месте, потом – в движении;
- обязательное ознакомление с характером движений при изучении спортивных видов плавания;
- использование игровых приемов обучения как ведущих в организации занятий;
- обязательны специальные упражнения: разминка в начале каждого занятия, выполнение упражнений на суше, упражнения на закрепление основных движений в воде;
- на каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений;
- необходимо поддерживать эмоционально-положительный тонус на протяжении занятия.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна детского сада должна стимулировать физическую активность воспитанников, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять свои умения в ходе игр, игровых упражнений, воспитанники должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда предоставляет условия для:

игрового обучения спортивным видам плавания, и развития моторных функций, и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

№	Наименование	Кол-во
1.	Плавательные доски	12
2.	Игрушки и предметы тонущие	30
3.	Надувные круги	12
4.	Обруч средних размеров	12
5.	Мячи надувные средних размеров	12
6.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
7.	Свисток судейский	1
8.	Часы	1
9.	Термометр комнатный	3
10.	Термометр для воды	1
11.	Стойка для детской одежды	1
12.	Стульчик для детской одежды	12
13.	Скамейки детские	1
14.	Шкаф для пособий	1
15.	Стол письменный	1
16.	Стул	1
17.	Магнитофон	1
18.	Секундомер	1

Источники

1. Аикина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений / – Омск: ОГИФК, 1988. - 35 с.
2. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М.: Медицина, 1988. - 76 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – М.: «Скрипторий 2003», 2008. – 88с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – М.: Сфера 2012. 96 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239029

Владелец Кузьмина Инга Витальевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026