

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского муниципального округа
детский сад «Алёнушка»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ детский сад «Алёнушка»
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
МАДОУ детский сад «Алёнушка»

Л.В. Спехова
Приказ № 261к от «27» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по плаванию**
физкультурно-спортивной направленности
«Русалочка»
возраст учащихся 2-6 лет
срок реализации программы 5 лет

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Хадыкин С.П, I КК.
Инструктор по физической культуре
Бардонова А.А, I КК.

Нижняя Тура
2025 год.

Оглавление

1. Основные характеристики.	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	15
2. Организационно – педагогические условия реализации программы.	
2.1. Условия реализации программы.....	16
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	19
3. Список литературы.	
3.1. Список литературы для педагога.....	20
3.2. Список литературы для учащихся.	20
3.3. Интернет-ресурсы.	20

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русалочка» способствует разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);

постановления от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. N 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

приказ №785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

приказ №963-Д от 25.08.2023 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики в приказ №785-Д»;

локальные акты: учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности, положение о режиме занятий.

Актуальность общеразвивающей программы.

Программа разработана с учетом потребностей родителей (законных представителей), которые отмечают положительными моментами: отсутствие специального отбора детей на обучение по программе, удобное расписание занятий (в дневное время, когда ребёнок находится в детском саду).

Отличительная особенность общеразвивающей программы.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 2-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год - 36 недель. Срок освоения программы: 5 года

Адресат общеразвивающей программы – учащиеся 2-7 лет.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более

уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

Наполняемость в группах – от 5 до 15 человек.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастным категориям:

- 1 год обучения – 2 года;
- 2 год обучения – 3 года;
- 3 год обучения – 4 года;
- 4 год обучения - 5-6 лет;
- 5 год обучения - 7 лет.

Программа ориентирована на разный уровень подготовленности учащихся.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 раз в неделю по 10 минут;
- 2 год обучения: 2 раз в неделю по 15 минут.
- 3 год обучения: 2 раз в неделю по 20 минут.
- 4 год обучения: 2 раз в неделю по 25 минут.
- 5 год обучения: 2 раз в неделю по 30 минут.

Объем общеразвивающей программы – 70 часов.

- 1 год обучения: 10,5 часов в год;
- 2 год обучения: 16 часов в год.
- 3 год обучения: 21 часов в год.
- 4 год обучения: 26,5 часов в год
- 5 год обучения: 35 часов в год

Срок освоения общеразвивающей программы – 5 лет.

Особенности организации образовательного процесса: модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении пяти лет.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий: практические занятия, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, беседа, педагогическое наблюдение, тесты, нормативы.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Цель: формирование детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, развитие физических и морально-волевых качеств.

Задачи общеразвивающей программы: Раздел «Плавание» 2-4 года:

1. Адаптировать детей к водному пространству 2. Приобщать малышей к плаванию

Раздел «Здоровье» Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.

3. Формировать «дыхательное удовольствие»

4. Формировать гигиенические навыки.

5. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

Раздел «Плавание» 3-4 лет:

1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.

2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье» 4-5 лет :

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 5-6 лет:

1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.

Раздел «Здоровье»:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 6-7 лет:

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Упражнять в плавании под водой.

Раздел «Здоровье»:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Формировать гигиенические навыки.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (теория/практика)						Формы аттестации/контроля
		Год обучения						
		1			2			
		всего	теория	практика	Все го	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	1	1	0	
2	Знакомство со свойствами и воды	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение.
4	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6	Движение руками в воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.

8	Всплывание и лежание на воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
9	Движения ногами в скольжении и на груди с предметом в руках	1	1	0	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
10	Разные виды ходьбы	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
11	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1	0	1	2	0	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
12	Движения руками в воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
13	Всплывание и лежание на воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение.
14	Скольжение на груди	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение.
15	Движение ног кролем	1	0	1	2	0	2	Пед. наблюдение.
16	Движения ногами и скольжение на груди и на спине	1	1	0	1	0	1	Пед. наблюдение.

	с предметом в руках							
17	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
18	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1	0	1	2	0	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
19	Всплывание и лежание на воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
20	Движение рук в технике кроль	1	0	1	2	0	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
21	Скольжение на груди	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
22	Скольжение на спине	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
23	Движения ног кролем	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
24	Движения ногами и скольжение на груди и спине	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.

25	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
26	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1	0	1	1	1	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
27	Всплывание и лежание на воде	0	0	0	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
28	Скольжение на груди	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
29	Скольжение на спине	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
30	Движение рук кролем	1	0	1	2	0	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
31	Движения ногами в скольжении на груди	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
32	Движения ногами и скольжение на спине	1	0	1	1	0	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
33	Согласование движений рук и ног	0	0	0	1	0	1	Пед. наблюдение.

	при плавании кролем на груди и спине							
	ИТОГО:	30	3	27	40	7	33	
Всего по программе: 70 часов.								

Учебный (тематический) план.

Дети 2 года.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов за учебный год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство со свойствами воды	1	1		Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	2		2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	2		2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.	Движение руками в воде	1		1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	2		2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6.	Всплывание и лежание на воде	1,5	0,5	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7.	Движения ногами в скольжении на груди	1		1	Пед. наблюдение. Практическая работа.

	с предметом в руках				работа.
Итого:		5	10,		

Дети 3 года.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов за учебный год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство со свойствами воды	1	1		Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	2		2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	3		3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.	Движение руками в воде	2		2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	3		3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6.	Всплывание и лежание на воде	2	1	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	3		3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
Итого:		16			

Дети 4 года.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов за учебный год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство со свойствами воды	2	1	1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	4	2	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.	Движение руками в воде	3		3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6.	Всплывание и лежание на воде	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	3		3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
Итого:		21			

Дети 5-6 лет.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов за учебный год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство со свойствами воды	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	4	1	3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	4	1	3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.	Движение руками в воде	4		4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	4		4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6.	Всплывание и лежание на воде	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	4	1	3	Пед. наблюдение. Практическая работа.
Итого:		26			

Дети 7 лет.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов за учебный год			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство со свойствами воды	3	1	2	Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	6	1	5	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	5	1	4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.	Движение руками в воде	6	2	4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5.	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	5		5	Пед. наблюдение. Практическая работа.
6.	Всплывание и лежание на воде	5	1	4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
7.	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	5	1	4	Пед. наблюдение. Практическая работа.
Итого:		35			

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей друг с другом. Изучение правил техники безопасности.

2

Теория: 1. Познакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в нем.

Практика: 2. Формировать умения производить энергичный выдох ртом.

3. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.

2.1.

Теория: 1. Познакомить детей со свойствами воды

Практика: 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна.

3. Воспитывать интерес к водной среде

2.2.

Теория: 1. Формировать умение передвигаться, не толкаясь и не мешая друг другу.

Практика: 2. Развивать координацию движений.

3. Вызвать желание заниматься плаванием.

3

Теория: 1. Воспитывать интерес к занятиям по плаванию.

Практика: 2. Упражнять в передвижении шагом и бегом в разных направлениях.

3. Развивать равновесие, координацию движений.

4. Итоговое занятие.

Практика: Мониторинг выполнения учебного материала:

Календарный учебный график

Содержание	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Начало учебного года	16 сентября	16 сентября	16 сентября	16 сентября	16 сентября
Окончание учебного года	16 мая	16 мая	16 мая	16 мая	16 мая
Каникулы	1-9 января	1-9 января	1-9 января	1-9 января	1-9 января
Продолжительность учебного года	35 недель	35 недель	35 недель	35 недель	35 недель
Продолжительность учебных часов	70 часа	70 часа	70 часа	70 часа	70 часа
Режим занятий	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Продолжительность занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Сроки проведения аттестации (мониторинга)	Вторая неделя сентября	Вторая неделя сентября	Вторая неделя сентября	Вторая неделя сентября	Вторая неделя сентября
	Третья неделя мая	Третья неделя мая	Третья неделя мая	Третья неделя мая	Третья неделя мая

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты: Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Личностные результаты: Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости настойчивости, чувства собственного достоинства.

Предметные результаты:

1. Элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, умению держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

2. Знания свойств воды. Знания правил поведения в воде.

3. Открывать глаза в воде.

4. Освоение движений ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.

5. Уверенное погружение в воду с головой.

6. Скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а так же с выдохом в воду.

7. Сформированны навыки лежания на воде (на спине на груди) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно.

8. Стремления проплыть всё большие и большие расстояния.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна – длина – 8 м, ширина – 3,1 м, глубина: мелкое место 50 см, глубокое место 70 см.

Паспорт бассейна

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (12),
- круги надувные (4),
- нарукавники (5 пар),
- надувные жилеты (3),
- надувные мячи большие и маленькие (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (4),
- камушки (по 20 - 30),
- канат из цветных пробок длинный (1),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- гантели (12),
- коррекционная дорожка (2),
- шведская стенка (5 пролетов),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений (30),
- игры на развитие дыхания.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает инструктор по ФК и плаванию, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование –специалитет.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей).

Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

Оценка качества обучения плаванию

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе.

Тест обучения плаванию 3-4 года

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
 3. Выдохи в воду.
 4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.
- Тест обучения плаванию 4-5 лет
1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
 2. Лежание на груди.
 3. Лежание на спине.
 4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.
- Тест обучения плаванию 5-6 лет
1. Скольжение на груди.
 2. Скольжение на спине.
 3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.
 4. Плавание произвольным способом.
- Тест обучения плаванию 6-7 лет
1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
 2. Плавание кролем на груди в полной координации.
 3. Плавание кролем на спине в полной координации.
 4. Плавание произвольным способом.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально – техническое оснащение, дидактико – методический материал.	Формы, методы, приёмы обучения.	Формы учебного занятия
1	Свойства воды.	Видеозаписи, фотографии	Беседа, рассказ.	Практическое занятие, беседа.
2	Подготовка детей к занятиям	Музыкальное сопровождение Колонка коврики	Объяснение	Практическое занятие, беседа.
3	Методика обучения плаванию.	Карты-схемы, круги, нудлы, доски для плавания, нарукавники, мячи, подводные игрушки, плавающая волейбольная сетка и др.	Объяснение, демонстрация, упражнение, игра	Практическое занятие.

4	Игры в воде.	Мячи , круги, игрушки.	Объяснение, показ, упражнение, игра	Практическое занятие.
---	--------------	------------------------	-------------------------------------	-----------------------

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Аттестация осуществляется при помощи практической работы, цель которой – определить уровень развития практических умений и навыков учащихся.

3. Список литературы

3.1. Список литературы для педагога

3.1.1 А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.

3.1.2 Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина: Обучение плаванию в детском саду Москва: Просвещение 1991г.

3.1.3 Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду- СПб «Детство-Пресс», 2010г.

3.1.4 Н.Ж. Булгакова: Игры у воды, на воде, под водой: Физкультура и спорт 2000г.

3.2. Список литературы для учащихся.

3.2.1 М. Рыбак, Г. Глушкова, Г Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.

3.2.2 Л.П. Макаренко: Плавайте на здоровье 1998г.

3.2.3. Т.И. Осокина: Как научить детей плавать-М 1985г.

4. Интернет ресурсы.

4.1 <https://youtube.com/@swimmingbyminsk?feature=shared>

Разминка на суше перед плаванием.

Все движения выполняются плавно, мягко, соблюдая равномерный темп. По времени это не более 2 минут, после чего переходят к другим упражнениям.

Во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. В дальнейшем минимизируется риск получения травмы.

Разминка предусматривает развитие мышц, что положительно сказывается потом на сохранении баланса на воде.

Упражнения улучшают работу суставов, что необходимо во избежание получения травмы при плавании.

Из сказанного выше становится понятным, что **упражнения для плавания на суше** для детей важны с **целью:**

- обучения движениям в воде, а также укрепления мышц;
- способствовать формированию у детей навыка задерживать дыхание на вдохе
(5-10 сек) формировать умение выполнять выдох через нос и рот;
- формировать умение выполнять круговые движения прямыми руками;
- формировать умение работать ногами способом кроль;
- способствовать увеличению подвижности в плечевых суставах.

Самым простым способом обучения детей дошкольного возраста плаванию является кроль на груди, и спине.

Кроль – это стиль плавания, в котором:

руки делают попеременные гребки (со стороны чем-то похожие на “мельницу”),

ноги вытянуты и по очереди делают удары (со стороны чем-то похожие на “ножницы”),

голова опущена в воду, для вдоха во время гребка поворачивается вбок.

С детьми 3-4 лет мы используем подводящие упражнения, которые необходимы для обучения плаванию способом кроль на груди и спине.

Педагоги должны обращать внимание на правильное и.п., дозировку упражнений и темп, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка

Упражнения для верхнего плечевого пояса

Приведу примеры упражнений для верхней части тела:

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти в кулак

Поочередное сгибание, разгибание рук

И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

Упражнения для туловища

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны

Повороты туловища в стороны с произнесением звука (с)

И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам

Повороты туловища в стороны

И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе

Следующий блок упражнений является подводящим для обучения плаванию и может использоваться для **проведения индивидуальной образовательной деятельности:**

Упражнения из и.п. лежа на груди, спине

Позволяют имитировать движения детей в воде, развивают гибкость.

И.п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – прогнуться, задержать дыхание

И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, кисти около груди

1 – выпрямить руки, прогнуться – вдох;

2 – и.п. на выдохе произнести звук (ш)

И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – поднять таз, прогнуться

Упражнения для ног

И.п. – сидя упор на предплечья сзади

Попеременные движения прямыми ногами вверх – вниз

И.п. – сидя, упор руками сзади

1-8 – выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, сгибание, разгибание ног в коленях.

3. "Ножницы на груди"

И.п. – лежа на груди, руки впереди

Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз

При выполнении упражнений педагог должен контролировать, чтобы ноги были, как у балерины — с оттянутыми носками, прямыми и напряженными. Это способствует формированию ощущений, сходных с теми, которые возникают в воде.

Дыхательные упражнения включаются в комплекс разминки, как в подготовительную часть, так и заключительную.

Дыхательные упражнения

И.п. – сидя на полу

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – руки вверх – вдох

Осваивая способ плавания **кролем**, необходимо научить детей правильно выполнять движения руками. С этой целью предлагается детям:

Встать прямо, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади, у бедра. Делать движения прямыми руками, как при плавании кролем на груди.

Встать у гимнастической стенки в наклоне, руки положить на перекладину. Выполнить движения одной рукой как при плавании кролем на груди
Педагог должен осуществлять контроль за правильностью и качеством выполнения упражнения.

С целью обучения детей согласованию движений можно предлагать упражнения:

Предыдущее упражнение, но в согласовании с дыханием.

Разучивая с детьми отдельные упражнения, применяем **метод расчлененно-конструктивный**. Используя в практике этот метод, все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. При этом необходимо давать детям точные указания к выполнению упражнений, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения.

Работа на втором этапе обучения детей плаванию усложняется:

- способствовать закреплению навыка задерживать дыхание на вдохе (10-15сек)
- способствовать закреплению навыка выполнять выдох через нос и рот
- способствовать закреплению навыка работать ногами способом кроль на груди и спине
- способствовать закреплению навыка плавания комбинированным способом (руки брасс, ноги кроль).

В старших и подготовительных к школе группах вводится новый способ плавания - брасс.

Брасс - способ плавания на груди, при движении которым выполняются одновременные и симметричные гребки руками, а также одновременные и симметричные толчки ногами под водой.

В сухую разминку могут включаться традиционные упражнения **для верхнего плечевого пояса:**

1.Круговые движения согнутых рук вперед, затем назад

3. Имитационные движения руками способом брасс

Упражнения для туловища

И.п. – стоя, руки сцеплены вверху

1 –медленный наклон вперед

И.п. – стоя , ноги врозь, руки сцеплены вверху

Упражнения для ног

1 – присесть, коснуться ладонями пола, на выдохе произнести (пха)

2 – и.п.- вдох через нос

1 – руки в стороны – вдох

2 – присед с обхватом руками ног и произнесением звука (Ш) на выдохе

И.п. – упор присев

Сгибание, выпрямление ног

Подводящими упражнениями к обучению плаванию будут являться аналогичные, с которыми дети уже знакомы в младшей группе.

Упражнения из и.п. лежа на груди и спине

И.п. – лежа на груди , руки впереди

Прогнуться , поднять прямые ноги и руки вверх = держать 2-5 секунд. Затем вернуться в и.п.

И.п. – лежа на груди, ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – прогнуться , задержать дыхание , держать

И.п. – лежа на спине , ноги врозь, руки в стороны

1-2-3 – поднять таз, прогнуться

И.п. – лежа на груди, руки согнуты в локтях, ладони около груди выпрямить руки - вдох

1 - выпрямить руки - вдох

И.п. – сидя, упор сзади

Попеременные движения ног способом кроль

Дыхательные упражнения

1. И.п.- сидя, руки вдоль туловища

Выдохи через рот, нос . Во время вдоха широко открывать рот.

2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища

1 – поднять правую руку вверх – вдох через нос

3 – то же левой рукой

5 – обе руки вверх – вдох

7 – еще раз то же самое

После глубокого вдоха дуть на пальцы ног так, чтобы им было прохладно

Дыханием рисовать фигуры в воздухе

Необходимо проводить и специальные упражнения для освоения способа плавания брасом, такие как:

Встать, слегка наклонившись, руки вытянуть вперед. Имитировать движения руками брасом.

Первое упражнение только в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, а выдох во время выведения рук вперед.

С детьми 4-5 лет отрабатывается только движение руки имитирующие плавание. Имитационные упражнения используются для ознакомления с общей формой движений при плавании.

Таким образом, при обучении плаванию детей руководствуемся основным принципом обучения – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья

Задачи работы с детьми этих возрастов схожи.

- способствовать закреплению навыка задерживать дыхание на вдохе (15 - 25сек) закреплять и совершенствовать движение ног в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
- закреплять и совершенствовать движение рук в плавании способом кроль на груди, спине, брасс, дельфин.

- способствовать повышению функциональных возможностей органов дыхания
- способствовать развитию гибкости, силы.

Детей начинают обучать новому способу плавания – **дельфин**.

Дельфин – способ плавания, в котором руки делают гребок в воде, а затем одновременно проносятся под водой, ноги и туловище выполняют активные волнообразные движения (напоминают движение хвостом у дельфина)

В разминку традиционно включаются все группы упражнений.

Упражнения для плечевого пояса

И.п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью

1-2 – отведение локтей назад;

3-4 – отведение прямых рук назад

2 . "Руки в стороны"

Поднимать и опускать прямые руки вперед через стороны в быстром темпе с регулированием дыхания.

3. Круговые движения согнутых рук вперед – назад или поочередные круговые движения прямой рукой вперед –назад

Упражнения для туловища

1. Наклоны в стороны со скользящими движениями кистей вверх –вниз по бокам . Во время наклона - выдох с произнесением звука (ж)

2. Присед, хват кистями рук за голень, затем выпрямить ноги и сделать вдох .

Для туловища так же используются традиционные упражнения наклоны вперед, повороты.

Упражнения из и.п лежа на груди и спине

1. Медленное поднятие и опускание ног вверх.

2. Одновременные круговые движения прямых ног влево, затем вправо

Упражнения на дыхание

1. Медленные повороты головы вправо и влево с вдохом через рот и выдохом через нос и рот

2. Дыханием рисовать геометрические фигуры , цифры, буквы в воздухе.

Для освоения способа плавания дельфин необходимо научить детей правильно двигаться. В разминку и индивидуальную образовательную деятельность можно включать, например такие упражнения:

1. Лечь в упоре сзади. Делать упругие движения тазом вверх и вниз.

2. Встать прямо, с поднятыми руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Делать упругие движения тазом, как при плавании дельфином, стараясь касаться ягодицами стены.

3. Встать на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другую поднять вверх. Делать волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании дельфином.

Так же разучиваются с детьми упражнения на освоение движений рук при плавании способом дельфин. Приведу примеры таких упражнений:

1. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, голову слегка приподнять, смотреть на кисти рук. Делать круговые движения руками вперед.

2. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками вперед.

3. Встать в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опустить вниз. Делать круговые движения руками как при плавании баттерфляем.

Для проведения разминки на суше для всех возрастных групп инструктором по физической культуре (плавание) разработаны конспекты упражнений.

Педагогам предлагается включать упражнения в спортивные вечера досугов, в игровую деятельность, индивидуальную работу.

Во-первых, играют существенную роль в подготовке организма ребёнка для занятия в воде.

Во-вторых: в процессе выполнения упражнений есть возможность доступно объяснить ребёнку его технологию, уделить больше времени его изучению и совершенствованию.

Научившись выполнять движения на суше ребёнок

- легко воспроизводит его в воде;
- легко справляется с сопротивлением воды;
- повышается объём двигательной активности.

Задача, именно, **игровых упражнений** – создание положительного эмоционального фона для занятия и адаптация обычных упражнений (бег, приседания, прыжки и т.д.) под возраст занимающихся.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду.

Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816935

Владелец Спехова Лариса Васильевна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026