

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 71 г. Пензы «Северное сияние»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ № 71 г. Пензы
«Северное сияние»
Протокол № 1 от 29.08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий
МБДОУ №71 г. Пензы
«Северное сияние»
С.С.Юдина
Приказ № _____ от «29» 08. 2025 г

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно – спортивному направлению
«Дельфин»**

Возраст обучающихся 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
воспитатель
Аверьянов Матвей Олегович

г. Пенза, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.	3
2. Цель и задачи	6
3. Содержание программы	8
4. Планируемые результаты	10
5. Календарный учебный график.....	11
6. Условия реализации программы	48
7. Формы аттестации	48
8. Оценочные материалы.....	48
9. Методические материалы.....	48
10. Список литературы.....	49

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» по содержанию является физкультурно - спортивной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – *модифицированной*.

Программа «Дельфин» апробирована и реализуется на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы обусловлена тем, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения, что купание, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как

целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

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

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

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

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

Новизна и отличительные особенности

Особенностью данной рабочей программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 4 лет до 7 лет

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов 90 ч

1 год обучения: 72 часа

2 год обучения: 72 часа

3 год обучения: 72 часа

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

1 год обучения 2 раза в неделю по 20 мин

2 год обучений 2 раза в неделю по 25 мин

3 год обучений 2 раза в неделю по 30 мин

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для работы с воспитанниками в свободное время в творческом объединении, где каждый может раскрыть свои физические способности, обучиться плаванию. Программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по плаванию. Каждое занятие направлено на овладение основами плавания, на приобщение детей к активной физической подготовке.

Уровни обучения:

Ознакомительный 1 год обучения

Практическое знакомство с Бассейном занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядность – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

Базовый уровень 2-3 год обучения.

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Практическое овладение

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Целью программы:

Является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

Прогнозируемые результаты

1 год обучения

Учащиеся будут знать:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- правила поведения в бассейне

Учащиеся будут уметь:

- выполнять выдох в воду.
- погружать лицо и голову в воду
- лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине
- доставать предметы со дна.

2 год обучения

Учащие будут знать:

- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Учащие будут уметь:

- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

- правила поведения в бассейне

- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм юных пловцов;

- Практика

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- скользить на груди с работой ног.

Метапредметные:

- Познавательные (учащийся будет уметь)
- Регулятивные (учащийся будет уметь)
- Коммуникативные (учащийся будет уметь)

Личностные (будут сформированы)

Учебно - тематический план

**I год обучения.
Средняя группа (4-5 лет)**

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	1
2.	Теория	8
3.	Практика.	63
4.	Итого:	72

Содержание программы

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине с поддерживающими средствами.
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;

Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

- Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными, облегченными и неспортивными способами.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом.
- Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами.

Требования

- Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.
- Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди с доской.
- выполнять, спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-6 выдохов в воду;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

Стандарты

- Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 8 м и более.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.
- Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.
- Просмотр видеофильма.

Теория

- Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.
- Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.
- Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).
- Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.
- Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д.
- Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.
- Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.
- Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).
- Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.
- Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).
- Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

Учебно – тематический план II год обучения Старшая группа (5-6 лет)

№	Тема	Часы
1.	Техника безопасности	2
2.	Теория	8
3.	Практика.	62
4.	Итого:	72

Содержание программы

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

- Особенности способов плавания (кто самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

Умения

Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада;
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в глубоком наклоне.

-Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

-Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

- Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Требования

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.

- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10 -12 сек.

- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

-Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;

-выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12 сек.;

-выполнять скольжение на груди и на спине -3-4-5 м;

-плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

Стандарты

- Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 10 м.

- Плавание любым способом 7-9 м.

Техника безопасности

- Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Теория

- Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

- Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

- Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

- Упражнения для специальной подготовки.

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.

- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
 - Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
 - Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
 - Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубочка» и др.
 - Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
 - Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).
 - Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
 - Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
 - Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.*

Учебно – тематический план

III год обучения

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

№	Тема	Кол – во часов
1.	Техника безопасности	2
2.	Теория	8
3.	Практика	62
	ИТОГО	72

Содержание программы:

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;

- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания при плавании различными способами;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;

Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Умения

- Упражнения на суше
- Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.
- Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.
- Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.
- Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.
- Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

- Плавание по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

- Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.
- Совершенствование различных вариантов дыхания.
- Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

- Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 10-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17 сек;
- выполнять скольжение на груди 4 – 5 -6 м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска,) 15 -20-25 м;
- буксировать предметы на воде -3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20 и более метров.

Техника безопасности

- Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Теория

- Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.
- Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.
- Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика

- Упражнения для специальной подготовки
- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.
- Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.
- Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания.
- Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

- Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
 - Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.
 - Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .
 - Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.
 - Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
 - Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.
 - Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».
 - Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.
- Тестирование (контрольное упражнение).*
- Праздник на воде.

Календарный учебный график

1 год обучения (4-5 лет)

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие художественног о творчества детей	16.00-16.20 понедельник, среда, пятница	групповая	72	Бассейн
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					20 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					40 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					160 минут

2 год обучения (5-6 лет)

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие художественного творчества детей	16.00-16.25 вторник, четверг	групповая	72	Бассейн

Объем нагрузки (во вторую половину дня):

Максимальный объем нагрузки на одном занятии	25 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю	50 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц	200 минут

3 год обучения (6-7 лет)

№	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
1.	Развитие художественного творчества детей	16.30-17.00 Понедельник среда, пятница	групповая	72	Бассейн

Объем нагрузки (во вторую половину дня):

Максимальный объем нагрузки на одном занятии	30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю	60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц	240 минут

Планирование занятий по обучению плаванию детей 5 -7 лет в течение года

Месяц	Количество занятий	Содержание занятий
Сентябрь	8	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на

		спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям на воде
Октябрь – ноябрь	16	В бассейне детского сада: - одновременное обучение сначала облеченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием; – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов. 2-3 раза каждый месяц
Декабрь - Январь – февраль	24	В бассейне на средней воде: -совершенствование плавания спортивными способами; прыжков в воду, поворотов; 2-3 раза в каждом месяце –тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
март – апрель - май	24	В бассейне - подготовка к проведению водно –спортивных праздников; - техника и меры безопасности. - совершенствование плавания облеченными, неспортивными, спортивными способами; - тестирование плавательной подготовленности Проведение заключительного водно - спортивного праздника в детском саду Проведение водно - спортивного праздника.

Методическое обеспечение рабочей программы

1. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая

- тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
2. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
 3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
 4. Картинки с изображением морских животных.
 5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
 6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
 7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
 8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
 9. Комплексы дыхательных упражнений.
 10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
 11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.

5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.