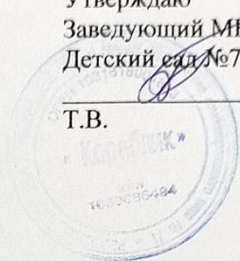


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №71 «КОРАБЛИК»

Рассмотрено
На педагогическом совете МБДОУ
Протокол № 1
От « 28 » августа 2025г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №71 «Кораблик»
_____ Блинова
Т.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Свежова Татьяна Михзайловна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Целевые ориентиры первого года обучения

1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

1.2.3. Целевые ориентиры третьего года обучения

1.2.4. Мониторинг.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.2. Методическое обеспечение программы

3.3. Финансовые условия реализации программы

3.4. Кадровые условия реализации программы

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

3.6. Перечень литературных источников

І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Пояснительная записка.

Дошкольный возраст является одним из наиболее важных периодов в жизни человека. В этом возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия и всесторонней двигательной подготовленности.

Каждый человек должен научиться плавать. И чем раньше он этому научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде снижается нагрузка на неокрепший детский позвоночник, вырабатывается хорошая осанка, предупреждается развитие плоскостопия. Занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия положительно влияют на закаливание детского организма. Укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности.

В наше время детям недостаточно просто плескаться в бассейне. Они очень энергичны, любознательны, активны. Ребята с удовольствием осваивают сложные элементы.

К концу второго году обучения, выявляются дети, наиболее склонные к плаванию, которым одного занятия в неделю не достаточно. Данная причина подтолкнула к организации дополнительных услуг по плаванию с применением ласт, плавания под водой и ныряния – «Дельфиненок».

Навыки плавания под водой, ныряния под воду с поверхности воды, выныривание на поверхность лежат в основе умения плавать. С точки зрения пользы для здоровья задержка дыхания, не переходящая за рамки комфорта, активизирует обменные процессы организма. А плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Ласты являются уникальным по воздействию на организм человека тренажером, которые используются для профилактики и даже лечения заболеваний.

Актуальность данной программы в том, что плавание в ластах дает возможность укрепить мышцы спины и ног непосредственно во время плавания без излишней нагрузки на позвоночник и суставы. Кроме того, ласты – прекрасное средство профилактики от плоскостопия.

Дети продолжают изучению, усвоению и совершенствованию техники способов плавания по средствам ныряния и плавания в ластах. Данные техники обучения детей плаванию не предусмотрены программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Н.А.Васильевой. Данный факт указывает на **превышение** образовательного стандарта дошкольного образования в «ОО физическое развитие»

Настоящая программа разработана на основе практического пособия «Азбука плавания в ластах» под редакцией А. Шумкова и Л. Шумковой. Программа «Дельфиненок» дополнена и адаптирована автором к условиям нашего ДОУ.

1.1.1.Цели и задачи Программы

Цель программы: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия.
- Формирование навыка правильного дыхания, укрепление и развитие дыхательной системы.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Принцип психологической комфортности, при которой создается среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью

Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой выполнения упражнений; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

Принцип единства воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач.

Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.)

Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных упражнений.

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание упражнений, регулярное.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания занятий, в росте объемов, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов при обучении.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1 Целевые ориентиры первого года обучения

- Умеет самостоятельно погружаться в воду с головой;
- Умеет владеть своим телом в непривычной среде, ориентироваться в ней;

- Уверенно лежит на воде на груди

1.2.2 Целевые ориентиры второго года обучения

- Умеет самостоятельно погружаться в воду с головой;
- Умеет владеть своим телом в непривычной среде, ориентироваться в ней;
- Уверенно лежит на воде на груди и на спине;
- Правильно выполняет движение ногами по типу кроля;
- Умеет нырять вниз с поверхности воды и выныривать на поверхность.

1.2.3.Целевые ориентиры третьего года обучения

- Умеет скользить на груди и на спине:
 - а) с различным положением рук;
 - б) в сочетании с выдохом в воду.
- Может ритмично работать ногами в скольжении на груди и на спине;
- Умеет плавать в ластах «Торпеда» на груди и на спине;
- Умеет плавать с помощью ног «Дельфин»
- Уверенно ныряет в ластах вниз с поверхности воды и выныривать на поверхность.

1.2.4.Целевые ориентиры четвертого года обучения

- Умеет плавать в ластах способом кроль на груди и на спине в полной координации;
- Умеет плавать с помощью ног способом «Дельфин»;
- Может плавать в ластах с помощью ног «Дельфин»;
- Уверенно ныряет в ластах вниз с поверхности воды и выныривать на поверхность.

1.2.5. Мониторинг

ЦЕЛЬ - определение уровня плавательных способностей детей, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
- 2.Определение стратегических задач, форм, средств и методов обучения плаванию детей на учебный год.
3. Планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:
 - **начальная** - сентябрь,
 - **промежуточная** - январь,
 - **заключительная** - май.
2. Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.
3. На основании результатов диагностики определяются группы готовности:
 - «высокий уровень» - ребенок выполнил все нормативы или не выполнил 1;
 - «средний уровень» - ребенок не выполнил 2-3 норматива;
 - «низкий уровень» - ребенок не выполнил 4 и более нормативов.

Средняя группа
(таблица 1)

[illegible]

Старшая группа
(таблица 2)

[illegible]

Подготовительная группы
(таблица 3)

№ п / п	Ф. И. ребенка	Начальная диагностика					Заключение	Заключительная диагностика				Заключение
		Плавание способом «Кроль»		Ныряние в ластах в обруч с поверхности воды	Плавание в ластах способом «Кроль»			Плавание в ластах способом «Кроль» в полной координации		Ныряние в ластах в обруч с поверхности воды	Плавание в ластах способом «Дельфин»	
		На груди	На спине		На груди 6 метров	На спине 6 метров		На груди 8 метров	На спине 8 метров		На груди	
1.												
2.												

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группы).

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Воспитательно-образовательный процесс условно подразделен на:

- организованную образовательную деятельность;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность;
- взаимодействие с семьей.

Образовательный процесс должен основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор формы зависит от контингента и возраста воспитанников, опыта и творческого подхода педагога.

2.3. Взаимодействие педагога с семьями дошкольников

Одна из основных условий успешного обучения детей плаванию является тесная взаимосвязь инструктора и родителей, их целенаправленная работа на освоение ребенка в водной среде.

Систематизированная планомерная работа с родителями предполагает следующие формы:

- выступления на общих и групповых родительских собраниях;
- демонстрация фотоматериалы;
- оформление папок-передвижек с консультационным материалом по плаванию;
- открытые занятия по плаванию, развлечения досуг на воде.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по ДОП – октябрь – май.

Количество занятий в учебном году – 32.

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятия:

Вторая младшая группа – 15 мин.

Средняя группа – 20 мин.

Старшая группа – 25 мин.

Подготовительная группа – 25-30 мин.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая, индивидуальная.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (3-4 ГОДА)**

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Октябрь	Учить передвигаться в воде шагом, преодолевая сопротивление воды и сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения.	И/упражнения: «Погуляем», «Собери игрушки», «Поезд», «Цапли», «Уточки», «Кто быстрее?», «Гуси». Игры: «Усатый сом», «Большие и маленькие», «Сердитая рыбка», «Мы веселые ребята».	Мячи, обручи.
Ноябрь	Учить навыку опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания. Учить выполнять выдох в воду в свободное пространство.	И/упражнения: «Спрятались», «Кто смелый?», «Поезд идет в тоннель». Игры: «Пузырь», «Телефон», «Жучок- паучок», «Поймай рыбку», «Смелые ребята». И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?» «Бегемотик», «Насос», «Пузырь», «Чья игрушка впереди?».	Большой обруч, лейки ведерки и т.п.
Декабрь	Учить погружаться в воду с головой. Закреплять навык опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания.	И/упражнения: «Спрятались», «Кто смелый?», «Поезд идет в тоннель». Игры: «Пузырь», «Телефон», «Жучок- паучок», «Поймай рыбку», «Смелые ребята».	Большой обруч, лейки ведерки и т.п.
Январь	Учить выполнять полный выдох в воду в свободное пространство, обильно пуская пузыри. Закреплять навык погружения в воду с головой.	И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?» «Бегемотик», «Насос», «Пузырь», «Чья игрушка впереди?». Игры: « Собери сокровища», «Прятки под водой», «Лягушата», «Сомбреро».	Надувные круги, обручи.

Февраль	Учить навыку пассивного лежания на воде с задержкой дыхания и выдохом в воду держась руками за поручень. Совершенствовать навык передвижения в воде шагом, преодолевая сопротивление воды и сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения	Упражнения: «Лодочка у причала» Игры: «Переправа пограничников», «Бегом замаячем», «Найди свой домик», «Кораблики».	Большой обруч, тонущие игрушки, плавающие игрушки.
Март	Учить лежанию на воде с опорой. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, лежа на груди держась за поручень.	Упражнения: «Лодочка у причала», «Моторная лодочка», «Фонтанчики», «На старт!», «Буксир».	Все упражнения, кроме упр. «Буксир», выполняются держась за поручень. Плавательные доски, нудлы, колобашки.
Апрель	Закреплять навык полного выдоха в воду в свободное пространство, обильно пуская пузыри, сериями по 3 раза подряд Учить лежанию на воде с опорой. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, лежа на груди держась за поручень.	Игры: «Море волнуется», «Затейники» Игры: «Качели», «Резвый мячик», «Насос». Упражнения: «Лодочка у причала», «Моторная лодочка», «Фонтанчики», «На старт!», «Буксир».	Упражнения выполняются в центре бассейна. Плавательные доски, нудлы, колобашки.
Май	Повторение, игры на воде, открытое занятие.	Игры: «Салки с мячом», «Собери сокровища», «Море волнуется», «Тоннель»	

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (4-5 ЛЕТ)**

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Октябрь	Закреплять навык опускания лица в воду в свободное пространство на задержке дыхания. Учить погружаться в воду с головой. Начальная диагностика плавательных умений.	И/упражнения: «Спрятались», «Кто смелый?», «Поезд идет в тоннель». Игры: «Пузырь», «Телефон», «Жучок- паучок», «Поймай рыбку», «Смелые ребята».	В октябре месяце дети занимаются в маленьком бассейне.
Ноябрь	Учить передвигаться в воде шагом, преодолевая сопротивление воды и сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами на суше, на бортике. Закреплять навык погружения в воду с головой.	И/упражнения: «Погуляем», «Собери игрушки», «Поезд», «Цапли», «Уточки», «Кто быстрее?», «Гуси». Игры: «Усатый сом», «Большие и маленькие», «Сердитая рыбка», «Мы веселые ребята». И/упражнения: «Фонтаны» Игры: « Собери сокровища», «Прятки под водой», «Лягушата», «Сомбреро».	Дети переходят в большой бассейн.
Декабрь	Учить выполнять полный выдох в воду в свободное пространство, обильно пуская пузыри. Учить навыку пассивного лежания на воде с задержкой дыхания и выдохом в воду	И/упражнения: «Вода кипит», «У кого больше пузырей?» «Бегемотик», «Насос», «Пузырь», «Чья игрушка впереди?». И/упражнения: «Лодочка у причала»	Большой обруч, тонущие игрушки, плавающие игрушки.

	держась руками за поручень. Совершенствовать навык передвижения в воде шагом, преодолевая сопротивление воды и сохраняя равновесие с выполнением заданий; с изменением темпа и направления движения	Игры: «Переправа пограничников», «Бегом замаячем», «Найди свой домик», «Кораблики».	
Январь	Учить лежанию на воде с опорой. Учить выполнять попеременные ударные движения ногами, лежа на груди держась за поручень.	И/упражнения: «Лодочка у причала», «Моторная лодочка», «Фонтанчики», «На старт!», «Буксир».	Все упражнения, кроме упр. «Буксир», выполняются держась за поручень. Плавательные доски, нудлы, колобашки.
Февраль	Учить лежанию на воде на груди и на спине. Закреплять навык полного выдоха в воду в свободное пространство, обильно пуская пузыри, сериями по 3 раза подряд	И/упражнения: «Полежим», «Морская звезда», «Звезда на груди», «Звезда на спине», «Акула», «Крабик», «Медуза», «Поплавок». Игры: «Море волнуется», «Затейники» Игры: «Качели», «Резвый мячик», «Насос».	Упражнения выполняются в центре бассейна.
Март	Учить нырять в воду и выныривать на поверхность воды. Упражнять в ритмичной работе ног кролем: лежа на воде, держась руками за поручень.	И/упражнения: «Прыжок дельфина», «Дельфинчики в цирке», «Тоннель» Игры: «Утки – нырки», «Акробаты» И/упражнения: «Моторная лодочка», «Фонтанчики».	Инструктор находится в воде. Обруч, тонущие игрушки.
Апрель	Закреплять навык пассивного лежания на воде на груди и на спине.	И/упражнения: «Полежим», «Морская звезда», «Звезда на груди», «Звезда на спине», «Акула», «Крабик», «Медуза», «Поплавок».	Упражнения выполняются с задержкой дыхания.

	Упражнять в навыке ныряния в воду и выныривание на поверхность воды.	ИУпражнения: «Прыжок дельфина», «Дельфинчики в цирке», «Тоннель», «Нырни в круг» Игры: «Утки – нырки», «Акробаты», «Сомбреро».	Обруч, надувной круг
Май	Повторение, игры на воде, открытое занятие. Диагностика плавательных умений.	Игры: «Салки с мячом», «Собери сокровища», «Море волнуется», «Тоннель»	

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (5-6 ЛЕТ)**

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Октябрь	Совершенствовать навык пассивного лежания на воде на груди и на спине. Начальная диагностика плавательных умений.	И/упражнения: «Полежим», «Морская звезда», «Звезда на груди», «Звезда на спине», «Акула», «Крабик», «Медуза», «Поплавок». Игры: «Море волнуется», «Затейники»	
Ноябрь	Учить скольжению на груди. Упражнять в ритмичной работе ног кролем: лежа на воде, держась руками за поручень; с подвижной опорой.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше проскользит?», «Мина», «Дельфины на охоте», «Подводные лодки», «Винт». Игра: «Ручеек», «Буксир». И/упражнения: «Моторная лодочка», «Фонтанчики», «Буксир»	Колобашки, досочки, нудлы, надувной круг.
Декабрь	Учить скольжению на спине. Упражнять в скольжении на груди с выполнением заданий с задержкой дыхания и выдохом в воду.	И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше проскользит?», «Мина», «Дельфины на охоте», «Подводные лодки», «Винт». Игра: «Ручеек», «Буксир».	Колобашки, досочки, нудлы, надувной круг.
Январь	Ознакомить с техникой выполнения попеременных гребковых движений рук на суше. Закреплять навык ныряния в воду и выныривание на поверхность воды.	И/упражнения: «Мельница». И/упражнения: «Прыжок дельфина», «Дельфинчики в цирке», «Тоннель», «Нырни в круг» Игры: «Утки – нырки», «Акробаты», «Сомбреро».	
Февраль	Закреплять навык ритмичной работы ног: лежать на воде,	И/упражнения: "Торпеда", "Моторные лодочки", "Морские путешественники".	Досочки, нудлы, обруч, дуги для ныряния.

	руки на поручне: в скольжении на груди и на спине с опорой и без нее, с задержкой дыхания и выдохом в воду. Учить навыку плаванию при помощи ног способом «Дельфин».	Игры: "Спасение груза", "Гонки катеров", "Колокольчики". И/упражнения: «Дельфинчики».	
Март	Учить движениям ног в ластах на суше. Закреплять навык ритмичной работы ног в скольжении на спине с опорой и без нее.	И/упражнения: «Красить стенку». И/упражнения: «Стрела», «Кто дальше проскользит?», «Мина», «Дельфины на охоте», «Подводные лодки», «Винт».	Ласты, досочки.
Апрель	Упражнять в навыке плавания в ластах на груди и на спине. Закреплять технику выполнения гребковых движений руками на суше, в воде с продвижением.	И/упражнение: «Кто дальше?» И/упражнения: «Мельница», «Переправа», «Лодочка».	Досочки, нудлы, ласты
Май	Повторение, игры на воде, открытое занятие. Диагностика плавательных умений.	Игры: «Салки с мячом», «Водный волейбол», «Рыбак и рыбки». Эстафеты на воде.	Надувные мячи, волейбольная сетка.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП (6-7 ЛЕТ)**

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Октябрь	Формировать координационный навык при работе рук с ориентацией ладони: на суше; стоя в наклоне, лицо в воде, с задержкой дыхания и выдохом в воду. Начальная диагностика плавательных умений.	И/упражнения: «Мельница», «Водяная мельница». Игры: «Гусеница».	
Ноябрь	Учить сочетать работу ног с гребковыми движениями рук в скольжении на груди и на спине. Совершенствовать навык ритмичной работы ног: в скольжении на груди и на спине с задержкой дыхания и выдохом в воду.	И/упражнения: «Байдарка», «Весло», «Мельница с мотором». И/упражнения: "Торпеда", "Моторные лодочки", "Морские путешественники".	Колобашка, досочки.
Декабрь	Учить сочетать гребковые движения пр. руки с поворотом головы вправо, стоя в наклоне (суша), в воде около поручня. Закреплять координационный навык движения рук и ног в скольжении на груди и на спине с использованием	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри». И/упражнения: «Торпеда», «Моторные лодочки» Игры: «Акулы и дельфины», «Морские путешественники», «Колокольчики»	Лопаточки, ласты

	лопаточек и ласт: на задержке дыхания, с выдохом в воду.		
Январь	Отрабатывать технику выдоха в воду с поворотом головы в сочетании с гр. движениями рук: стоя в наклоне, в скольжении с работой ног. Закреплять навык плавания при работе ног способом «Дельфин» при помощи ласт	И/упражнения: «Водяная мельница», «Посмотри». Подводящие упражнения. Подводящие упражнения.	Ласты.
Февраль	Упражнять в плавании способом кроль на груди и на спине в полной координации. Совершенствовать навык полного выдоха в воду сериями 9-10 раз подряд с поворотом головы.	Имитационные подводящие упражнения. Подводящие упражнения	
Март	Совершенствовать навык плавания при работе ног способом «Дельфин» с использованием ласт.	Эстафеты на воде, проплывание этим способом 8 м.	
Апрель	Закреплять навык плавания способом кроль на груди и на спине в полной координации.	Эстафеты на воде, проплывание этим способом 8 м.	
Май	Повторение, игры на воде, открытое занятие. Диагностика плавательных умений.	Игры: «Салки с мячом», «Водный волейбол», «Рыбак и рыбки». Эстафеты на воде.	Надувные мячи, волейбольная сетка.

3.2. Методическое обеспечение программы

Перечень оборудования, необходимых для занятий:

1. Плавающие игрушки: кораблики, уточки.
2. Надувные игрушки.
3. Поддерживающие средства: нарукавники, круги, плавательные доски, нудлы, колобашки.
4. Ласты.
5. Дуги для ныряния.
6. Лопаточки.
7. Тонущие игрушки: камешки, рыбки, морские коньки.
8. Обручи.
9. Мячи.
10. Волейбольная сетка.
11. Спасательный шест.

3.3 Финансовые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на средства ДО.

3.4. Кадровые условия реализации программы.

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности педагога. Только наличие у них соответствующего образования, опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон № 273 "Об образовании в Российской Федерации" (ст.12, п.3-4. 23, ст.75).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена правительством РФ 31.03.2022 № 678-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная Приказом Министерства просвещения России от 3.09.2019г. № 467.
4. Федеральный закон от 13 июля 2020г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629.
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

3.6. Используемая литература

1. А.Шумков, Л.Шумкова, «Азбука плавания в ластах». ООО «Азбука-2000» Москва, 2008г.
2. Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
3. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н., Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
4. Маханева М.Д., Баранова Г.В., Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Воронова Е.К., Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2010.
6. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Сидорова И.В., Как научить ребенка плавать: практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2011.
8. Яблонская С.В., Циклис С.А., Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Соколова Н.Г., Плавание и здоровья малыша. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

Цикл занятий в ластах для старшего и подготовительного возраста.

Обучение целесообразно начинать с плавания «кроль» на спине. Серия упражнений в ластах, позволяющая за несколько занятий научить не умеющих плавать. Эти упражнения можно использовать так же для исправления ошибок в технике гребковых движений ног. Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть и тянут на дно.

На суше:

1. Упражнение «Красим пол»

В положении стоя отвести правую ногу назад так, чтобы подъем ласта опирался о землю. Затем выполнить свободное движение ногой вперед, как бы «крася» ластом как кистью пол. Как правило, первые движения выполняются с ошибками, преподаватель исправляет эти ошибки. В конце движения, когда ласт выпрямляется, следует поставить ногу на пятку и привести ее назад, в исходное положение – 5-10 раз.

2. То же повторить левой ногой – 5-10 раз.

3. Повторить предыдущее упражнение попеременно то правой, то левой ногой – 30 сек.

4. Упражнение выполняется в положении сидя или на скамейке лежа, стоящей у стены. Производить движения ногой, также как и предыдущие упражнения, как бы стараясь «красить» ластом стену, как кистью 5-6 раз.

5. Повторить упражнение левой ногой.

6. Попеременно то правой, то левой ногой до 30 сек.

Обычно после выполнения на суше упражнений с ластами дети сразу быстро плывут «кролем» на спине помощью одних ног. При неудачных попытках ребенок как бы крутит ногами велосипед. Заметив эту ошибку, нужно немедленно указать на нее.

На воде:

Занятие 1

1. У бортика «красить» пол правой ногой 4 раза, затем левой 30 сек.

2. С доской работать ногами на груди – 2 раза.

3. Без доски правая рука вверх, левая вниз – 2 раза.

4. То же левой.

5. «Волна» с доской – 2 раза.

6. «Волна» без доски 2 раза

7. Игры, свободное плавание.

Занятие 2

1. Работа ногами в ластах у бортика – 2 мин.

2. Работа ногами «волной» - 2 мин.

3. И\упр.: проплыть в обруч «волной», руки вперед.

4. «Скольжение на спине» ноги кроль – 2 раза.

5. Скольжение на спине, руки вверх – «волной» - 2 раза.

6. Свободное плавание.

Занятие 3

1. Совершенствование работы ног кролем на груди в ластах – 2 раза.

2. Правая рука вверх, левая вниз, ноги работают кролем – 2 раза.

3. То же, но ноги «волна» - 2 раза.

4. Скольжение на спине, руки вверх ноги кроль – 2 раза.

5. Скольжение на спине, руки за спиной – 2 раза.

6. И\упр.: «Ловкие морские котики» - плыть на спине в ластах руки зажаты, ноги работают кролем.

Занятие 4

1. Правая рука вверх, левая выполняет гребок кролем, ноги работают кролем – 3 раза.
2. Тоже левой рукой.
3. «Волна» в ластах на правом боку, рука правая вверх – 2 раза.
4. Тоже левой – 2 раза.
5. Кроль в ластах в полной координации – 2 раза.
6. Свободное плавание.

Занятие 5

1. Скольжение на спине с работой ног, правая рука вверх, левая вниз – 2 раза.
2. Скольжение на спине, руки вверх – 3 раза.
3. Плыть на спине в полной координации – 4 раза.
4. Игра: «Доставь донесение» - сначала плыть на груди, потом на спине – 3 мин.
5. Свободное плавание.

Занятие 6

1. Руки «кроль» ноги «волна» - 4 раза.
2. Плыть на спине в полной координации – 3 раза.
3. Игра: «Ловкие морские котики» - 3 мин.
4. Ныряние в обруч в ластах с проплыванием всего бассейна до конца.

Занятие 7

1. Плавание доской ноги «волна» - 3 раза.
2. Правая рука держит доску, левая выполняет гребок, ноги «волна» - 2 раза.
3. Затем другой рукой.
4. Тоже, но ноги работают «кролем».
5. Игра: «Кто быстрее проплывет под водой?»

Занятие 8

1. Показать и объяснить стиль «баттерфляй» - 4 мин.
2. Упражнение «волна», руки вверх – 3 раза.
3. Упражнение «волна», руки вдоль туловища – 3 раза.
4. В ластах попробовать проплыть «дельфин», согласованно руки и ноги «волна» - 3-4 мин.
5. Свободное плавание.

Занятие 9

1. Руки «кроль», ноги «волна» – 2 раза.
2. Плыть на спине в полной координации в ластах – 2 раза.
3. Плыть на груди в полной координации в ластах – 2 раза
4. Игра: «Проскользни в обруч под водой»

Занятие 10

1. Правая рука веру, левая выполняет гребок в упражнении «дельфин», затем другой рукой – по 3 раза.
2. Игра: «Нырни в обруч и достань со дна игрушку»
3. Свободное плавание.

Занятие 11

1. Совершенствовать кроль на груди – 3 раза.
2. Совершенствовать кроль на спине – 3 раза.
3. Упражнение «волна», руки вверх – 3 раза.
4. Упражнение «волна», руки вдоль туловища – 3 раза.
5. Ныряние в обруч с дальнейшим проплыванием.

Занятие 12

1. Эстафеты:
 - С мячом впереди, ноги «волна»,
 - С мячом над головой, на спине ноги «кроль»,
 - «Кто дальше проскользит под водой?»,

- «Тоннель»

2. Свободное плавание.

Занятие 13

Контрольное.

Занятие 14

Проверить полученные навыки, продиагностировать детей.

Занятие 15

Дети плавают в ластах своим любимым способом.