

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №188»  
от 22.08.2024 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №188»  
В.В. Герман  
Приказ от 22.08.2024 № 150



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Срок реализации: 7 месяцев  
Возраст обучающихся: 3-7 лет

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание Программы	4
3.	Планируемые результаты	7
4.	Учебно – тематический план	10
5.	Ресурсное обеспечение	14
6.	Список литературы	15
7.	Лист изменений и дополнений	16
8.	Приложения	17

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 -3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Устав МБДОУ «Детский сад №188»

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 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. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 12-15 человек.

Срок реализации Программы: 7 месяцев.

Количество занятий: в неделю - 1, в год - 29.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - 3-7 лет.

Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют

Длительность занятия определяется возрастом детей:

3-5 лет - 20 минут;

5-6 лет - 25 минут;

6-7 лет - 30 минут.

### **Цель программы:**

Обучение детей дошкольного возраста плаванию.

### **Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные:***

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

#### ***Образовательные:***

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

#### ***Развивающие:***

- развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- развивать внимание, мышление, память.

#### ***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;
- формировать стойкие гигиенические навыки.

## **2. Содержание Программы**

4 -5 лет.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной

возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»). Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

#### **Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колени; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд. Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

5-6 лет.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать. Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища. Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу;

вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы», «Насос», «Сосчитай пальцы», «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки», «Поплавок».

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела», «Медуза», «Звезда», «Звезда» на спине, «Торпеда», «Кроль» на груди, «Торпеда» на спине, «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт»

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

6-7 лет.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

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

### **Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):**

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

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево. Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой –

вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук. Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль». Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоховывдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль». 23 Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша. Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

### 3. Планируемые результаты

К концу реализации программы по обучению плаванию дети должны:

4 - 5 лет

Дети должны понимать: - элементарные правила безопасного поведения в бассейне; - названия плавательных упражнений, способов плавания; - название плавательного инвентаря для обучения. Дети должны уметь: - выполнять элементарные передвижения в воде; - выполнять погружение в воду с головой; - выполнять выдох в воду при погружении лица; - выполнять игровые упражнения в воде; - передвигаться в воде стилем «Кроль»; - выполнять скольжение на груди с опорой; - выполнять скольжение на спине с опорой.

#### Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на

5 - 6 лет

Дети должны понимать: - правила поведения в бассейне, требования по

соблюдению мер личной безопасности на воде; - значение плавания в системе закаливания организма и физического развития; - названия плавательных упражнений, способов плавания; - название плавательного инвентаря для обучения. Дети должны уметь: - выполнять упражнения на всплывание и расслабление; - лежать на поверхности воды, на груди и на спине; - выполнять элементарные передвижения в воде; - выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; - выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; - выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; - выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди; - выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; - выполнять игровые ситуации. Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни: - выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах; - применение полученных умений в экстремальной ситуации.

#### Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

#### 6 - 7 лет

Дети должны понимать: - правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; - названия плавательных упражнений, способов плавания; - название плавательного инвентаря для обучения; - значение закаливающих процедур. Дети должны уметь: - выполнять упражнения на всплывание и расслабление; - лежать на поверхности воды, на груди и на спине; - выполнять элементарные передвижения в воде; - выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; - выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; - выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; - выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди; - выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием; - выполнять игровые ситуации. Дети должны уметь использовать



приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни: - выполнение дыхательной гимнастики; - соблюдение гигиенических требований; - соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; - выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года; - применение полученных умений в экстремальной ситуации.

#### Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения. Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

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

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту.

Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующий период обучения.

#### Формы подведения итогов:

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков

### 4. Учебно – тематический план

4-5 лет

Октябрь	5	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 2. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 3. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 4. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду. 5. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.
---------	---	---

Ноябрь	4	<p>6. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.</p> <p>7. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.</p> <p>9. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении</p>
Декабрь	4	<p>10. Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде</p> <p>11. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.</p> <p>12. Продолжать упражнять в погружении лица в воду. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки.</p> <p>13. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде)</p>
Январь	4	<p>14. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>15. Приучать передвигаться организованно.</p> <p>16. Учить детей ложиться на воду.</p> <p>17. Упражнять в передвижении в воде.</p>
Февраль	4	<p>18. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).</p> <p>19. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.</p> <p>5-20. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками.</p> <p>21. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.</p>
Март	4	<p>22. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.</p> <p>23. Учить детей погружаться в воду с головой.</p> <p>24. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Учить детей погружаться в воду с головой.</p> <p>25. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.</p>
Апрель	4	<p>26. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха.</p> <p>27. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. Приучать делать энергичные движения руками в воде.</p> <p>28. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания</p> <p>29. Игровое развлечение</p>

5-6 лет

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	5	<p>1. Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине).</p> <p>2. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.</p> <p>4. Упражнять в выполнении разных движений в воде.</p>
Ноябрь	4	<p>5. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.</p> <p>6. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>7. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>8. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p> <p>9. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. Упражнять в умении лежать на воде.</p>
Декабрь	4	<p>10. Учить детей лежать на поверхности воды.</p> <p>11. Учить работе рук способ кроль при скольжении.</p> <p>12. Отрабатывать скольжение в воде.</p> <p>13. Учить двигаться в воде прямо, боком.</p>
Январь	4	<p>14. Учить работать ногами, как при плавании кролем</p> <p>15. Отрабатывать согласованность действий. Познакомить с движениями ног в воде.</p> <p>16. Учить детей выполнять скольжение. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду.</p> <p>17. Продолжать учить скольжению на груди</p>
Февраль	4	<p>18. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.</p> <p>19. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.</p> <p>20. Учить детей всплывать и лежать на спине.</p> <p>21. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем.</p>
Март	4	<p>22. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду.</p> <p>23. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.</p> <p>24. Формировать навыки лежания на спине.</p> <p>25. Воспитывать смелость. Учить скользить на спине.</p>

Апрель	4	26.Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине. Упражнять детей в скольжении. 27.Ознакомить с сочетанием вдоха, выдоха в воду и работу рук в горизонтальном положении. 28.Закреплять умение выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение скользить на спине. 29. Водно-спортивное развлечение
--------	---	--

6-7 лет

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	5	1.Беседа о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 3. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 4. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 5. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине.
Ноябрь	4	6. Закрепить выполнение упражнения «стрелочка». Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды. 7.Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках. 8.Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями. 9. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
Декабрь	4	10. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем. 11. Побуждать плавать на груди и спине. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений. 12. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно. 13. Отрабатывать выдох в воду.
Январь	4	14. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине. 15. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль. 16. Упражнять в выполнении старта в воду. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде. 17. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.

Февраль	4	<p>18. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине.</p> <p>19. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине.</p> <p>20. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10.</p> <p>21. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. Воспитывать выдержку.</p>
Март	4	<p>22. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль.</p> <p>23. Учить выполнять движения в ускоренном темпе. Развивать выносливость.</p> <p>24. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой.</p> <p>25. Упражнять в скольжении.</p>
Апрель	4	<p>26. Учить выполнять скольжение из любого и.п. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>27. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе.</p> <p>28. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. Воспитывать настойчивость. Упражнять плавание в координации способом кроль</p> <p>29. Водно-спортивное развлечение</p>

## 5. Ресурсное обеспечение

### Учебный график

Возраст	Количество занятий		Длительность занятий, мин.	Количество детей в группе
	неделя	год		
4-5 лет	1	29	20 мин	12-15 детей
5-6 лет	1	29	25 мин	12-15 детей
6-7 лет	1	29	30 мин	12-15 детей

Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг)

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание, свободное плавание).

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется инструктором по физической культуре, имеющим среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых МБДОУ) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии с СП 2.4.3648-20. и включают следующее:

- освещённые и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (оС)	t воздуха в бассейне (оС)	t воды (оС)
26-27	29-31	29-32

Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада. Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки

- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- ласты в ассортименте
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- аква-палки
- разделительная дорожка
- надувные летающие тарелки
- сетка волейбольная на надувной основе
- кольцо баскетбольное на надувной основе
- кольцо баскетбольное на жесткой плавательной основе
- игра дартс на надувной основе с мячиками на липучках
- конусы большие
- палка гимнастическая
- гантели пластмассовые
- нарукавники
- спирометр

Методическое обеспечение:

- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека»

## **6.Список литературы**

- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
- Т.И. Осокина. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.
- Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
- Н.Ж. Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000 □
- В.Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие. – СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011год.
- Н.Г. Соколова. «Плавание и здоровье малыша» - Ростов- на –Дону, 2007
- Б.Б. Егоров «Оздоровительный комплекс в детском саду»- методическое пособие, Москва, 2004
- И.В. Сидорова «Как научить ребёнка плавать» - практическое пособие, Москва 2011.
- М.Д, Маханева «Фигурное плавание в детском саду», методическое пособие, Москва, 2009.

**7. Лист изменений в Программе**

№	Содержание изменений, дополнений.	Реквизиты документа



«Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду;

«Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду;

«Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища;

«Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками,

«Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна;

«Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением;

«Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине);

«Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело;

«Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды;

«Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за 20 поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта;

«Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски;

«Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь. Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

### **Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей знакомят с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать возрастные особенности физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

## **Инструкция**

### **Техника безопасности при проведении образовательной деятельности в бассейне**

#### **1. Общие требования безопасности**

- К занятиям по плаванию допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие, противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий по плаванию возможно воздействие на ребенка следующих опасных факторов:
  - травмы при прыжках в воду головой вниз;
  - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки
  - При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасения утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов для оказания первой доврачебной помощи при травмах.
- При выходе из бассейна и из душевой обязательно наличие резиновых ковриков, чтобы дети не скользили по мокрому полу.
- Помещения бассейна должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам: эффективная вентиляция, достаточная освещенность, благоприятный уровень температуры воздуха и воды, поддержание чистоты и порядка.
- Размеры бассейна должны позволять проведение занятий с группой детей не менее 6-7 человек.

#### **2. Техника безопасности перед проведением образовательной деятельности**

- Войдя в раздевалку, поставить сумку-пакет на скамейку. Снять халат, повесить его на крючок. Снять обувь и поставить под халат или под скамейку. Достать из сумки-пакета полотенце, губку и мыло. Сумку повесить на крючок.
- Одеваться и раздеваться надо спокойно, не разбрасывать одежду.
- В карманах халата не должно быть посторонних предметов.
- В раздевалке нельзя кричать, толкать друг друга.
- Нельзя прыгать со скамейки.
- Нельзя бегать по раздевалке.
- В душевую идти друг за другом, соблюдая дистанцию.
- Запрещается самостоятельно включать кран в душевой.
- Принять душ, уметь пользоваться губкой.

#### **3. Техника безопасности во время проведения образовательной деятельности**

- Внимательно слушать задание инструктора и выполнять его.
- Входить в ванну и выходить из нее только с разрешения педагога.
- Спускаться в ванну по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать друг другу.

- Не наталкиваться друг на друга.
- Не нырять без разрешения инструктора.
- Не кричать, не брызгаться.
- Не звать на помощь без надобности.
- Не «топить» друг друга.
- Нельзя прыгать с бортиков и с лестницы.
- Плавательные очки надевать только в воде. Снимать при выходе из воды.
- Пользоваться спортивным оборудованием только с разрешения педагога.
- При выполнении упражнений поточным методом (друг за другом) соблюдать дистанцию.
- Во время свободного плавания не плавать навстречу друг другу.
- Выходить из воды быстро по команде инструктора.

### **1. Техника безопасности по окончании образовательной деятельности**

- С разрешения инструктора выйти из ванны. Подняться по лестнице, спиной к воде, спуститься по лестнице, лицом к воде, держась за поручни.
- Снять плавательный костюм, принять душ, насухо вытереться полотенцем.
- В раздевалке одеться, вещи собрать в пакет-сумку.
- Нельзя пользоваться приборами для сушки волос без педагога.
- Организованно покинуть помещение бассейна в сопровождении педагога.

### **2. Техника безопасности в аварийных ситуациях.**

- При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
- Почувствовав озноб, сообщить инструктору, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- В случае даже незначительного ранения, ссадины, ушиба немедленно обратиться к педагогу







































