

Информация о реализуемой дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Стрелочка»	
Форма обучения	Очная
Нормативный срок обучения	4 года
Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации)	Дошкольные образовательные учреждения освобождены от прохождения процедуры аккредитации. ст. 92 ч.1. «Государственная аккредитация образовательной деятельности проводится по основным образовательным программам, реализуемым в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, за исключением образовательных программ дошкольного образования, а также по основным образовательным программам, реализуемым в соответствии с образовательными стандартами»
Язык (и), на котором (ых) осуществляется образование (обучение)	Образовательная деятельность в МАДОУ №29 ведется на русском языке
Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренные соответствующей образовательной программой	На уровне дошкольного образования учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) образовательной программой не предусмотрены
Практики, предусмотренные соответствующей образовательной программой	Проведение практики обучающихся не предусмотрено
Информация об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации образовательной программы не предусмотрены

Численность обучающихся по платным образовательным услугам	115 чел.
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Стрелочка» (3-7 лет)	115 чел

Расписание занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Стрелочка» /3-7 лет

	Вторая младшая № 12 (с 3-4 лет)	Вторая мл. гр. № 4 (с 3-4 лет)	Средняя гр. № 8 (с 4 -5 лет)	Старшая группа № 10 (с 4-5 лет)	Разновозрастная группа № 6 (с 5-6 лет)	Старшая группа № 5 (с 5-6 лет) ТНР	Подготовительна я группа № 7 (с 6-7 лет)	Подготовительна я № 11 (с 6 -7лет) ТНР	Подготовител ьная гр. № 9(с 6-7 лет)
Понедельник					15.10-15.35/ 15.45-16.10			11.40-12.10	
Вторник									
Среда									
Четверг		15.15-15.30/ 15.35-15.50	11.00-11.20/ 11.25-11.45			15.55-16.20	11.55-12.25		
Пятница	09.45-10.00/ 10.10-10.25			10.35-11.00/ 11.05-11.30					11.40-12.10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

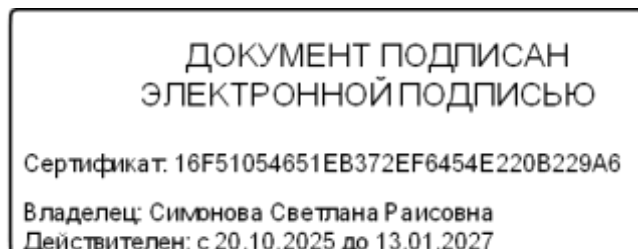
Сертификат: 16F51054651EB372EF6454E220B229A6

Владелец: Симюнова Светлана Раисовна

Действителен: с 20.10.2025 до 13.01.2027

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 29 «Сказка»

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 1 от 1 сентября
2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-
оздоровительной направленности «Стрелочка»

(возраст обучающихся: 3-7 лет)

Автор: Иванова Т.Ю., инструктор по ФК

г. Ковдор, 2025

Содержание:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Основные принципы построения программы	4
1.4. Особенности и преимущества программы	5
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	5
1.6. Прогнозируемые результаты	7
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.Описание образовательной деятельности	9
2.2. Методы, приёмы, технологии	10
2.3. Поддержка детской инициативы	10
2.4. Взаимодействие с родителями	11
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	12
3.1. Формы и режим занятий	12
3.2. Материально-техническое обеспечение	15
3.3. Методическое обеспечение	17
3.4.Приложения	18

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрелочка» имеет физкультурно – спортивную направленность, разработана на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богоиной Т.Л. методическое пособие, Москва «Просвещение», 1988.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание сочетает возможность гармоничного развития детского организма, имеет не только спортивную, но и развивающую и оздоровительную направленность.

Приоритетное значение приобретает овладение умениями и навыками плавания, именно в условиях бассейна (погружения и передвижения под водой, ныряние на глубину, поиск и доставание предметов со дна бассейна и др.).

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эмоциональным, волевым, нравственным, укрепляются навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой по ФК.

Нормативно-правовой аспект

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания,

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242),

- Положение о порядке оказания платных образовательных услуг в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Ковдорского муниципального округа «Детский сад №29 «Сказка» протокол педагогического совета №1 от 06.09.2022г.

1.2. Цель и задачи

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения новосоциального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышения работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.), и двигательных способностей (координации движений, дыхательной функции) у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания, собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развития пространственных ориентировок, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные:

Воспитание нравственно - волевых качеств, потребности к здоровому образу жизни, формирование личной гигиены и самообслуживания.

1.3. Основные принципы построения программы

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предлагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья дошкольников;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности для дальнейших занятий.

В программе отражены основные *принципы* подготовки дошкольников.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала в годичном цикле, соответствия его требованиям к подготовленности дошкольников.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей дошкольника, вариативность программного материала для практических занятий.

1.4. Особенности и преимущества программы

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании и оздоровлении ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем; значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является лучшим средством закаливания и формирования хорошей осанки.

Особое значение приобретают занятия плаванием в районах Крайнего Севера, где возможность занятий плаванием ограничена даже в летнее время

Отличительной особенностью данной программы является то, что предусмотрена поэтапность обучения плаванию, дети приобретают повышенный уровень освоения программы по плаванию на момент выпуска из детского сада; использование игрового метода, как основного при проведении занятий.

Для детей с ОВЗ разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, где указывается последовательность введения ребенка в общую со всеми детьми театрализованную деятельность.

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 3-4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип

дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

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

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

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

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы

возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении задач.

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

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную перед ним, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных

качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх, повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, плавает и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.6. Прогнозируемые результаты

II младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

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

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

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

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

- 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».
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Осознанно и самостоятельно выполняет гигиенические процедуры.
- Выполняет самостоятельно выдохи в воду до 10-15 раз, понимает значимость выполняемого упражнения.
- Выполняет технически правильно скольжение на груди и скольжение с работой ног.
- Выполняет скольжение на спине с поддерживающими средствами, делает попытки скользить самостоятельно.
- Знает и соблюдает правила безопасного поведения на воде.

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.
- Проплывает отрезок облегченным способом «кроль на груди» без поворота головы для вдоха, не менее 7 м.
- Скользит на спине с работой ног не менее 7 м.
- Выполняет многократные выдохи в воду.
- Выполняет скольжение на груди, умеет анализировать выполняемое движение, оказывает помощь при выполнении, умеет исправлять ошибки.
- Выполняет во время скольжения движения руками стилем «брасс»; движения ногами стилем «брасс»; пытается выполнять согласованность движений плавания способом «брасс».
- Применяет полученные навыки в свободной двигательной деятельности.

Приложение

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ПЛАВАНИЮ

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

3-4 года	1. Адаптировать детей к водному пространству: - познакомить с доступными их пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); - учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; - учить задерживать дыхание на вдохе, выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств. 2. Приобщать детей к плаванию:
----------	---

	-учить скользить с надувным кругом; -формировать попеременное движение ног (способом кроль). 3.Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелость, настойчивость). 1.Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. 2.Укреплять мышцы тела, нижних конечностей. 3.Формировать «дыхательное удовольствие». 4.Формировать гигиенические навыки: -самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности; -мыться под душем; -насухо вытираться при помощи взрослого; 5.Учить правилам поведения в воде: -спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; -не толкаться и не торопить впереди идущего; -слушать и выполнять все указания инструктора.
4-5 лет	1.Учить детей погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; 2.Учить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине; 3.Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами. 3.Воспитывать организованность и чувство коллективизма в группе. - Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения; - развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.; - способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах; -способствовать повышению функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем; -укреплять мышечный корсет ребёнка; -активизировать работу вестибулярного аппарата. -формировать гигиенические навыки (раздеваться и одеваться в определённой последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела).
5-6 лет	1.Продолжать учить скользить на груди, спине без и с работой ног (используя и не используя вспомогательные средства); 2.Учить выполнять многократные выдохи в воду. 3.Учить согласовывать движения ног с дыханием. 4.Воспитывать чувство коллективизма. - Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам

	здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения, сведениями о некоторых травмирующих ситуациях, о важности органов чувств, о некоторых приемах первой помощи, о правилах поведения в обществе в случаях заболевания, о некоторых правилах ухода за больными и т.д. -формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья, о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур - способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек; - развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания; - развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения; -обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
6-7 лет	1.Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди и спине. 2.Закреплять умение согласовывать работу ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и спине, с разным положением рук. 3.Воспитывать целеустремленность и настойчивость. -Способствовать укреплению здоровья ребёнка, его гармоничному психическому развитию; -совершенствовать опорно–двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма; -воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей; -обучать приёмам самопомощи и помощи тонущего; -обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье. -воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре. -обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

2.3. Методы, приёмы, технологии

- Наглядные методы: использование зрительных и звуковых ориентиров; наглядных пособий (схемы элементов и стилей плавания, видеофильмы, фотографии); демонстрация и показ изучаемого элемента успешным воспитанником;

- Словесные методы: название изучаемого движения, техники его выполнения; указания, распоряжения к выполнению; комментирование для устранения ошибок в технике выполнения; анализ воспитанниками выполнения упражнения; использование стихов, считалок, речевок.
- Практический метод: выполнение движения под счет инструктора; выполнение по предложенной схеме; самостоятельное выполнение; выполнение разученных движений в нестандартных условиях и с использованием нестандартного оборудования.

2.4 Поддержка детской инициативы

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием);
- поощрение (в процессе деятельности: активности, творческого), похвала, подбадривание (правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого);
- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка;
- положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата);
- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка;
- косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и т. д.);
- личный пример педагога (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение и т. д.);
- отсутствие запрета (на выбор партнера для действия, игры, роли и т. д.);
- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);
- обеспечение (выбора различных форм деятельности: индивидуальной, парной, групповой; сменности спортивных атрибутов).
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- предоставление детям возможности активно задавать вопросы.
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность.

2.5 Взаимодействие с родителями

Задачи:

- Создание атмосферы общности интересов;
- Объединение усилий для развития детей;

Активизация и обогащение педагогического опыта родителей;
 Просветительская пропаганда;
 Создание условий для реализации программы;

Формы работы:
 Анкетирование;
 Индивидуальные беседы;
 Консультации;
 Рекомендации для родителей детей ООП;
 Изготовление буклетов, памяток;
 Презентация работы кружка;
 Выступление на родительских собраниях;
 Тематические выставки;
 Показ мастер – классов, открытых занятий;
 Участие в совместных мероприятиях.

Приложение

Перспективный план проведения консультаций с родителями

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Формы и режим занятий:

- Организация физкультурно – спортивных занятий осуществляется 2 раза в неделю в форме подгрупповых занятий.
- Количество воспитанников в подгруппе: до 10 человек.
- В течение года возможен переход из одной подгруппы в другую.

	в неделю	в год	2 раза в год
Вторая младшая	2	52	4
Средняя	2	52	4
старшая	1	32	2
подготовительная	1	32	2

Форма обучения по программе – очная, без использования дистанционных технологий, на русском языке.

Возрастная категория обучающихся – 3-5 лет, состав группы постоянный, подгруппы детей формируются по результатам тестирования на начало учебного года, с учетом физической и психологической готовности и состояния здоровья.

Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения) – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы –104 часа.

Минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 10-20.

Объем учебной нагрузки – дети 3-4 года, 2 раз в неделю по 15 минут, 8 занятий в месяц, дети 4-5 лет, 2 раз в неделю по 20 минут, 8 занятий в месяц, в первой и второй половине дня. Перерыв между занятиями 10 минут.

Возрастная категория обучающихся – 5-7 лет, состав группы постоянный, подгруппы детей формируются по результатам тестирования на начало учебного года, с учетом физической и психологической готовности и состояния здоровья.

Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения) – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы –104 часа.

Минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 10-20.

Объем учебной нагрузки – дети 5-6 лет, 2 раз в неделю по 25 минут, 8 занятий в месяц, дети 6-7 лет, 2 раз в неделю по 30 минут, 8 занятий в месяц, в первой и второй половине дня. Перерыв между занятиями 10 минут.

Формы организации работы:

- традиционное занятие
- сюжетно – ролевое
- игровое
- тренировочное
- в форме эстафет
- контрольное
- активный отдых (праздники, развлечения)
- самостоятельная двигательная деятельность детей.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, Индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

Одной из форм подведения итогов работы является спортивный праздник с приглашением родителей.

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Месяц	Название
октябрь	В гостях у Нептуна
ноябрь	Праздник мыльных пузырей
декабрь	Амурская сказка
январь	Морское веселье на воде
февраль	Мы мальчишки подрастём и в Морфлот служить пойдём
март	Спасём Айболита
апрель	Встреча с Неумейкой

Обеспечение безопасности ОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить 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 и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 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;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

Прогулка детей осуществляется до начала занятия в бассейне (с учетом регионального компонента).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Развивающая предметно – пространственная среда бассейна соответствует ФГОС ДОО, требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обеспечивает реализацию основной программы, в соответствии с поставленными целями, задачами.

Созданная развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности воспитанников и взрослых для повышения двигательной активности.

Бассейн оснащен традиционным и нетрадиционным оборудованием и пособиями.

Оборудование расположены в строго отведенных местах, пособия хранятся на открытых стеллажах и в корзинах.

Во время проведения непосредственно организованной и самостоятельной деятельности пособия располагаются по зонам, доступны для самостоятельной двигательной деятельности.

РППС бассейна укомплектована с учетом реализуемой программы, индивидуальных особенностей развития детей.

Все оборудование имеет сертификат качества и отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

перечень оснащения бассейна

Наименование	количество	Цель использования
Термометр водный	1 шт.	Измерение температуры воды
Термометр комнатный	4 шт	Измерение температуры воздуха
Шест деревянный	1 шт	Техника безопасности
Надувные круги	10 шт	Игровой материал, безопасность на воде
Надувные игрушки малые		Наглядно – игровой материал
Доски пенопластовые	6 шт	Игровой и обучающий материал
Доски пенопластовые	8 шт	Обучающий, развивающий материал
Дуги	2 шт + 2 шт	Обучающий, игровой материал

		для подныривания
Ласты детские	3 пары	Развивающий материал
Нарукавники надувные	6 пар	Игровой и обучающий материал
Игрушки резиновые тонущие	18 шт	Игровой, дидактический материал
Мини –коврики на присосках	20 шт	Игровой, дидактический материал
Обручи плавающие	8 шт	Игровой, обучающий метериал
Кольца тонущие	4 шт	Игровой, дидактический материал
Цветные тонущие палочки		Игровой, дидактический материал
Цифры, буквы тонущие		Игровой, дидактический материал
Акваланги детские игрушечные	2 шт	Игровой материал
Кораблики разных размеров	8 шт	Игровой, дидактический материал
Набор игрушек «обитатели водоемов»		Игровой, демонстрационный материал
Мячи разных размеров	8 шт+ 24 шт.	Игровой, обучающий материал
Набор «баскетбол на воде»	1 шт	Игровой материал
Набор «волейбол на воде»	1 шт	Игровой материал
Надувная игрушка большая (черепаха)	1 шт	Игровой материал
Мячи массажные	10 шт	Развивающий, оздоровительный материал
Палки гимнастические	4 шт	Обучающий, игровой материал
Свисток, часы, секундомер	По 1 шт	
Корзины большие для игрушек	3 шт.	Хранение пособий
Маленькие корзинки для пособий	6 шт	Хранение пособий и как игровой материал

3.3. Методическое обеспечение

«Игры и развлечения на воде» методические рекомендации, Москва 1980.
«Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева Санкт – Петербург, «Детство – пресс, 2005.

«Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова, Журнал инструктора по ФК.

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

7. Научите ребенка плавать. П.Ф. Еремеева, Санкт – Петербург, «Детство – Пресс» 2005.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста, Н.Г. Пищикова, Москва 2008.

«Игры и развлечения на воде» Н.Ж. Булгакова.

«Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками» Е. Н. Борисова.

Приложение

Перспективный план проведения консультаций с родителями

месяц	Тематика	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Приложение

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ПЛАВАНИЮ

Контрольное тестирование 3-4 года

№		ФИО		Навык плавания																			
				Ныряние		Продвижение		Выдох в воду		Прыжки в воду		Лежание		итого									
				Погружение лица в воду		Погружение головы в воду		Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук		Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)		Упражнение «Крокодилчик»		Вдох над водой и выдох в воду.		Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.		Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.		Скользить по поверхности воды.			

Контрольное тестирование 4-5 лет

№	ФИО	Навык плавания											
		Ныряние			Продвижение			Выдох в воду		Прыжки в воду	Лежание	итого	
		Пытаться проплыть тоннель.			Подныривание под гимнастическую палку.			Пытаться доставать предметы со дна.			Упражнения в паре «на буксире».		
					Бег парами.			Скольжение на груди.			Упражнение на дыхание «Ветерок».		
								Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.			Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.		
											Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.		

старшая группа:

ТЕСТИРОВАНИЕ:

- 1.Выполнение выдоха в воду (тест №1)
- 2.Умение держаться на воде (тест №2)
- 3.Скольжение на груди (тест №3)
- 4.Скольжение на груди с работой ног (тест №4)

подготовительная группа:

ТЕСТИРОВАНИЕ:

- 1.Выполнение выдоха в воду у опоры (тест №1)
- 2.Плавание в полной координации «кроль на груди» (тест №5)
- 3.Скольжение на груди (тест №3)
- 4.Скольжение на груди с работой ног (тест №4)
5. Скольжение на спине с работой ног (тест №6).
6. Согласованность движений способом «басс» во время скольжения.

(Разработаны Т. Казаковцевой, кандидатом педагогических наук; напечатано в журнале «Дошкольное воспитание» №1 – 1991 г.

Оценка плавательной подготовленности детей по плаванию проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Уровень подготовленности каждого ребенка зависит от физического развития, состояния здоровья, количества посещенных занятий за год. Дети с 3подготовительной и 4 группой здоровья, дети с ОВЗ, дети – инвалиды не подлежат диагностированию по данным тестам. Дети, посетившие менее 50% занятий по программе оцениваются по системе: освоил — не освоил.

ТЕСТ

№1.

ПОГРУЖЕНИЕ С ВЫДОХОМ В ВОДУ (измеряется в секундах)
Методика оценки: Сделать вдох, погружаясь в воду, выполнить выдох. Фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Возрастная группа	Уровень Подготовлен.	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
-------------------	----------------------	----------	---------

Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний Низкий	3,5 сек. /4,2 сек. 3,0 сек. / 3,3 сек. 2,5 сек. /2,9 сек.	3.2 сек / 4,0 сек. 2,9 сек. / 3,1 сек. 2.5 сек. /2,8 сек.
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий Средний Низкий	3,8 сек. /4,5 сек. 3,3 сек. / 3,7 сек. 2,8 сек, /3,2 сек.	3,7 сек. / 4,3 сек. 3,2 сек. /3,6 сек. 2,9 сек. /3,1 сек.

ТЕСТ №2 (измеряется в секундах) УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ НА ГРУДИ.

Методика оценки: И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны- вверх. Сделать вдох, задержав дыхание, лечь на грудь, опустив лицо в воду. Фиксируется время с момента принятия горизонтального положения до момента принятия И,П.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний Низкий	8,6 сек. / 10 сек. 6,2 сек. /8,4 сек 5,8 сек. / 6,1 сек.	7,4 сек. / 9,0 сек. 6,0 сек /7,2 сек. 5,6 сек. /5,8 сек
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий Средний Низкий	12,0 сек /15,0сек 10,6 сек. /11,8 сек. 9,0 сек. /10,5 сек.	11,3 сек. /13,3 сек. 8,2 сек. /11,» сек 7,4 сек. /8,1 сек

ТЕСТ №3. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ (измеряется в метрах)

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, кисти соединить, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед, оттолкнувшись, скользить на груди.

Измеряется расстояние от места отталкивания до полной остановки.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний низкий	3,8 м / 4,0 м 3,0 м /3,6 м 2,6 м / 3,0 м	3,2 м / 3,8 м 2,8 м /3,2 м 2,6 м /2,8 м

Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий Средний низкий	3,8 м / 4,5 м 3,6 м / 3,8 м 2,8 м / 3,4 м	3,6 м / 4 м 3 м / 3,6 м 2,8 м / 3 м
------------------------	------------------------------	---	---

ТЕСТ №4. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С РАБОТОЙ НОГ (измеряется в метрах)

Методика оценки: И.П. Стоя спиной к бортику бассейна, руки соединить вверху, наклониться, оттолкнувшись, скользить на груди, выполняя попеременные движения ногами способом «кроль на груди». Измеряется расстояние от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев рук).

Тест выполняется в старших и подготовительных группах.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний низкий	4,6 м / 5,5 м 4 м / 4,6 м 3,5 м / 4 м	4,2 м / 4,6 м 3,8 м / 4,2 м 3,2 м / 3,8 м
Подг. гр. (6-7 лет)	высокий средний низкий	Более 7 м 6 м / 6,5 м 5,5 м / 6 м	Свыше 6 м 5 м / 6 м 4,6 м / 5 м

ТЕСТ №5. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ (плавание в полной координации, облегченный вариант)

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику, руки вытянуты и соединены вверху; наклониться, оттолкнувшись скользить на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами способом «кроль на груди»

Тест выполняется в подготовительной группе, учитывается качество выполнения теста, расстояние.

ВЫСОКИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног, уверенное проплывание отрезка до 7 метров.

СРЕДНИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног; проплывание отрезка до 6 м

НИЗКИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног, проплывание менее 5 метров.

Тест №6

Скольжение на спине с работой ног:

Методика оценки:

И.п. стоя лицом к бортику, руки вытянуты и соединены вверху; наклониться, оттолкнувшись скользить на спине, одновременно выполняя движения ногами.

Учитывается качество выполнения теста.

Высокий уровень: уверенное выполнение задания, проплывание отрезка до 7 метров.

Средний уровень: выполнение задания с незначительными ошибками, проплывание отрезка до 6 метров.

Низкий уровень: выполнение задания только с поддерживающими средствами.

Тест №7.

Плавание способом «брасс»:

высокий уровень: согласованность движений рук и ног; свободное без напряжения проплывание до 7 м.

средний уровень: проплывание незначительного расстояния с небольшими ошибками в координации движений рук и ног.

низкий уровень: несогласованность движений рук и ног при плавании способом «брасс».