

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 66 «РАДОСТЬ»  
(МБДОУ «ДС № 66 «РАДОСТЬ»)

**ПРИНЯТА:**

на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»  
Протокол № 4  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом заведующего  
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Трофимовой  
от «10» сентября 2024 № 120

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕЛЬФИНЕНОК»

**Направленность:**

физкультурно–спортивная  
Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Тавлыкаева Г.К.

г. Норильск, 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>Раздел 1.</b>	<b>«Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	6
1.3.	Содержание программы.....	7
1.4.	Планируемые результаты.....	8
<b>Раздел 2.</b>	<b>«Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1.	Календарный учебный график.....	8
2.2.	Условия реализации программы .....	9
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
2.4.	Методические материалы .....	10
	Список литературы.....	12

## РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

Чтоб пловцом хорошим стать,  
Время нужно не терять.  
В спорт приходят с юных лет –  
Это вовсе не секрет.  
Плавать очень интересно,  
Для здоровья всем полезно.

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 профилактика 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.

Теоретической основой при разработке Программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

– Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальный нормативный документ образовательного учреждения:

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Направленность программы – физкультурно – спортивная**

**Уровень программы – стартовый.**

### **Новизна программы**

При разработке Программы изучены, проанализирована и использована методическая литература, имеющая отношение к этому виду деятельности.

Содержание образовательного процесса по Программе опирается на методики Т.И. Осокина, Е. К. Воронова, Л.П. Макаренко, М.В. Рыбак, З.П. Фирсов, А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова предусматривающие обучение плаванию через игровую деятельность.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Занятие плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщает детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентирует на выбор профессии, хобби.

Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду. Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 5 лет.

Содержание программы ориентировано на детские группы одного возраста в количестве 9 человек.

Ведущая форма организации программы – **групповая.**

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год.

Объем программы: 24 часа.

Форма обучения: очная

## **Режим занятий**

Общая количество часов в неделю – 1 час

Продолжительность одного академического часа – 20 минут.

## **Актуальность программы**

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы** – является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

**Направленность программы: физкультурно – спортивная.**

**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.

### **Принципы и подходы к формированию программы.**

#### **Программа построена на следующих принципах:**

- ***принцип сознательности и активности*** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- ***принцип наглядности*** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- ***принцип доступности*** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- ***принцип индивидуального подхода*** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- ***принцип последовательности и постепенности*** – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- ***принцип психологической комфортности*** – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

#### **Возрастная направленность программы**

Программа рассчитана для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

В данном возрасте у ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще 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 емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. 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 ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

### **Продолжительность реализации программы, формы и режим занятий.**

Срок реализации программы: 1 год.

Принцип формирования группы: разновозрастная.

Принцип набора детей: свободный.

Длительность занятия: 20 минут.

Годовая нагрузка: 24 часа. Занятие в кружке проводится 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

### **Формы организации учебного занятия:**

**Традиционная:** занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

**Тренировочная:** круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

**Занятие, построенное на одном виде плавания:** более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

**Игровая:** направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

**Эстафеты:** направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

**Соревнования:** направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

**Открытое занятие:** это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка. Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

**Структура занятия:**

**Подготовительная часть.** Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

**Основная часть.** Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

### 1.3 Содержание программы

#### 1.4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			все го	теория	практика	
Ноябрь	1	«Инструктаж техники безопасности»	1 ч	0,5ч	1,5ч	Наблюдение за правильностью выполнения спуска и выхода из воды, страховка детей при выполнении упражнений.
	2	«Спрячемся под воду»	1 ч	0,3ч	0,7 ч	Наблюдение, следить чтобы дети правильно делали вдох при погружении в воду.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			все го	теория	практика	
	3	«Крокодил»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Страховка и наблюдение при спуске и выхода из воды, при выполнении погружение лицом в воду.
	4	«Звездочка»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Страховка и наблюдение при спуске и выхода из воды, индивидуальная страховка детей при выполнении упражнения «Звездочка».
Декабрь	5	«Стрела»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей выполнять упражнение «Стрела».
	6	«Скольжение, лежание, ныряние».	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей передвигаться в воде не наталкиваясь и не толкаясь во время игры «Найди себе пару». Анализ занятия.
	7-8	«Вспомни покажи»	2 ч	0,3 ч	0,7 ч	Страховка при выполнении упражнения лежание на воде при индивидуальной работе с детьми.
Январь	9 - 11	«Кроль при помощи ног»	3 ч	0,3 ч	0,7 ч	Наблюдение за детьми чтобы толчок при скольжении делали полной ступней. Анализ занятия на тему «Кроль при помощи ног».
	12	«Чему научились»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей выполнять вдох и выдох с полной грудью при погружении.
Февраль	13- 15	«Кроль при помощи рук»	3 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение при выполнении упражнений «Кроль при помощи рук».
	16	«Кроль»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей при выполнении плавания кроль на груди выполнять с прямыми ногами.

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			все го	теория	практика	
Март	17- 20	«Кроль»	4 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей как можно дольше продержаться под водой в игре «Водолазы»
Апрель	21	«Чему мы научились»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей выполнять упражнения ныряние, лежание, скольжение, способом кроль на груди и назвать по картинкам.
	22	«Чему мы научились»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Умение детей делать круг во время игры «Пузырь» равным не оцепляя руки.
	23	«Мониторинг»	1 ч	0,1 ч	0,9 ч	Фиксирование результатов в журнал.
	24	«Открытое занятие»	Открытое занятие для родителей воспитанников.			
ИТОГО:			24 ч	1,6	22.ч	

## Содержание изучаемого плана

### Ноябрь

#### Занятие № 1 – 1 неделя

Тема: «Инструктаж правила поведения в бассейне»

Теория (0,5ч). Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях в бассейне, вводный инструктаж, экскурсия в бассейн.

Практика (0,5 ч) Гигиеничные процедуры. Войти в воду самостоятельно, окунуться в воду при желании. Игра «Маленькие и большие ножки».

Форма контроля. Наблюдение за правильностью выполнения спуска и выхода из воды, страховка детей при выполнении упражнений.

#### Занятие № 2 – 2 неделя

Тема: «Спрячемся под воду»

Теория (0,3 ч). Вспомнить правила поведения в бассейне. Рассмотрение иллюстраций на тему «Погружение в воду с головой»

Практика (0,7ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Погружаться в воду с головой. Игра «Спрячемся под воду». Свободное плавание.

Форма контроля. Наблюдение, следить чтобы дети правильно делали вдох при погружении в воду.

### **Занятие № 3 – 3 неделя**

Тема: «Крокодил»

Теория (0,3ч). Вспомнить правило поведения в бассейне. Объяснение и показ упражнения. Рассматривание картин на тему «Крокодил».

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Лежание на воде у опоры. Погружение лица в воду. Игра «Караси и щуки». Свободное плавание.

Форма контроля: Страховка и наблюдение при спуске и выхода из воды, при выполнении погружение лицом в воду.

### **Занятие № 4 – 4 неделя**

Тема: «Звездочка»

Теория (0,3ч). Вспомнить правило поведения в бассейне. Загадывание загадок. Объяснение и показ упражнения «Звездочка».

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Лежание на воде без опоры «Звездочка», погружение в воду с головой, лежание на воде у опоры на груди. Игра «Пузырь». Свободное плавание.

Форма контроля. Страховка и наблюдение при спуске и выхода из воды, индивидуальная страховка детей при выполнении упражнения «Звездочка».

## **Декабрь**

### **Занятие № 5 – 1 неделя**

Тема: «Стрела»

Теория (0,3 ч). Загадывание загадок. Объяснение и показ упражнения «Стрела». Рассматривание иллюстраций на тему «Стрела»

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Скольжение на груди «Стрела», лежание на груди у опоры, лежание на груди без опоры. Игра «Кто быстрее проплывет». Свободное плавание.

Форма контроля: Умение детей выполнять упражнение «Стрела».

### **Занятие № 6 – 2 неделя**

Тема: «Скольжение, лежание, ныряние».

Теория (0,3 ч). Вспомнить правила поведения в бассейне. Рассказ и показ упражнения.

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Скольжение, лежание, ныряние детей. Игра «Найди себе пару». Свободное плавание.

Форма контроля. Умение детей передвигаться в воде не наталкиваясь и не толкаясь во время игры «Найди себе пару». Анализ занятия.

### **Занятие № 7 – 8 (3 - 4 неделя)**

Тема: «Вспомни покажи»

Теория (0,3ч). Вспомнить правила поведения в бассейне. Рассказ и показ упражнения.

Практика (0,7ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Ныряние, скольжение на груди, лежание на груди выполняют самостоятельно. Игра «Найди свой домик»; «Поезд туннель». Свободное плавание.

Форма контроля. Страховка при выполнении упражнения лежание на воде при индивидуальной работе с детьми.

## **Январь**

### **Занятие № 9 – 11 (1 – 3 неделя)**

Тема: «Кроль при помощи ног»

Теория (0,3ч). Рассказ, объяснение и показ детям «Что такое кроль на груди?»

Практика (0,7ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Плавание с пенопластовой доской. Игра «Поезд туннель»; «Карусели»; «Насос»; «Спрячемся под воду». Свободное плавание.

Форма контроля. Наблюдение за детьми чтобы толчок при скольжении делали полной ступней. Анализ занятия на тему «Кроль при помощи ног».

### **Занятие № 12 (4 неделя)**

Тема: «Чему научились»

Теория (0,3). Рассматривание и беседа по картинкам вдох и выдох в воду, погружение, лежание, скольжение.

Практика (0,7). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание с пенопластовой доской. Закрепление навыков дыхания, погружения, лежания, скольжения, Игра: «Маленькие и большие ножки». Свободное плавание.

Форма контроля. Умение детей выполнять вдох и выдох с полной грудью при погружении.

## **Февраль**

### **Занятие № 13 – 15 (1 - 3 неделя)**

Тема: «Кроль при помощи рук»

Теория (0,5 ч). Рассказ. Объяснение. Показ упражнения. Рассматривание картин на тему работа рук при плавании кроль.

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание способом кроль на груди при помощи движений рук. Игра: «Пловцы»; «Насос»; «Мы веселые ребята». Свободное плавание.

Форма контроля. Умение при выполнении упражнений «Кроль при помощи рук».

### **Занятие № 16 (4 неделя)**

Тема: «Кроль».

Теория (0,3 ч). Беседа о теме «Кроль». Просмотр мини – видео «Кроль».

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения. Игры эстафеты. Свободное плавание.

Форма контроля. Умение детей при выполнении плавания кроль на груди выполнять с прямыми ногами.

## **Март**

### **Занятие № 17 – 20 (1 - 4 неделя)**

Тема: «Кроль»

Теория (0,5 ч). Рассказ. Показ упражнения. Рассматривание картин на тему «Кроль».

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание способом кроль на груди; скольжение на груди «Стрела», лежание на груди у опоры, лежание на груди без опоры. Игры: «Я плыву»; «Водолазы»; «Кто быстрее про плывет». Свободное плавание.

Форма контроля. Умение детей как можно дольше продержаться под водой в игре «Водолазы»

## **Апрель**

### **Занятие № 21 (1 неделя)**

Тема: «Чему мы научились»

Теория (0,5 ч). Рассказ об пройденном материале.

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание: ныряние, лежание, скольжение, способом кроль на груди. Игра: «Морской бой». Свободное плавание.

Форма контроля. Умение детей выполнять упражнения ныряние, лежание, скольжение, способом кроль на груди и назвать по картинкам.

### **Занятие № 22 (2 неделя)**

Тема: «Чему мы научились»

Теория (0,5 ч). Рассказ об пройденном материале. Повторить названия упражнений.

Практика (0,7 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног

способом кроль на груди. Лежание на воде без опоры «Звездочка», погружение в воду с головой, лежание на воде у опоры на груди. Игра «Пузырь». Свободное плавание.  
Форма контроля. Умение детей делать круг во время игры «Пузырь» равным не оцепляя руки.

### Занятие № 23 (3 неделя)

Тема: «Мониторинг»

Теория (0,2 ч). Рассказать детям о том, что занятие итоговое контрольное.

Практика (0,8 ч). Гигиенические процедуры. О.Р.У. на суше. Вход детей в воду самостоятельно. Выполнять тестовые задания.

- погружение в воду;
- лежание на груди «Звездочка»;
- плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Свободное плавание.

Форма контроля. Фиксирование результатов в журнал.

### Планируемые результаты освоения программы

**По окончании обучения** ребенок будет знать:

- основные правила безопасности на воде;
- правила личной гигиены;
- погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду, задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде, скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звездочка».

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной диагностики

1	первый	01.11.2024	30.04.2025	24	24	24	1 раз в неделю 20 минут	-
---	--------	------------	------------	----	----	----	----------------------------	---

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

Программа реализуется педагогом, имеющим среднее профессиональное образование, опыт работы с детьми 23 года.

Образование педагога: инструктор по физической культуре, первая квалификационная категория.

### Перечень оборудования и материала необходимого для занятия:

- плавательные доски;
- мячи резиновые разных размеров;
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;
- тонущие игрушки;
- обручи тонущие, гимнастические;
- разделительная дорожка;
- надувные жилеты;
- нарукавники;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;

## 2.3 Форма аттестации и оценочные материалы.

Освоение Программы «Дельфиненок» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится педагогом в ходе педагогической диагностики.

При осуществлении педагогической диагностики используются регулярные наблюдения педагога за детьми в процессе совместной организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих задач:

- 1) индивидуализации;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Методы педагогической диагностики:

- беседа;
- наблюдение;
- показ
- анализ детской деятельности.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- журнал посещаемости;
- фотоматериалы;
- свидетельство на каждого ребенка по итогам окончания курса.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- мастер - классы;
- Дни открытых дверей;

### **2.4. Методические материалы.**

При организации кружковых занятий, воспитателю необходимо помнить следующие правила:

1. Поощрять все усилия ребенка и его стремление узнать новое.
2. Избегать отрицательных оценок ребенка и результатов его деятельности.
3. Начинать с самого простого доступного упражнения, постепенно усложняя его.
4. Поощрять инициативу детей.
5. Не оставлять без внимания, без поощрения даже самый маленький успех ребенка.

Основным условием реализации программы кружка является отношение самого педагога. Умение вдохновлять детей на новые достижения и результаты - главное руководство в работе кружка

Для реализации поставленных в программе задач используются следующие методы и приемы обучения:

#### **Методы обучения:**

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением	

## 2.7. Рабочие программы.

Наличие отдельной рабочей программы не предусмотрено.

### Список литературы:

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003. - 80с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 228с.
4. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208с
5. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.
6. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336с.
7. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112с.