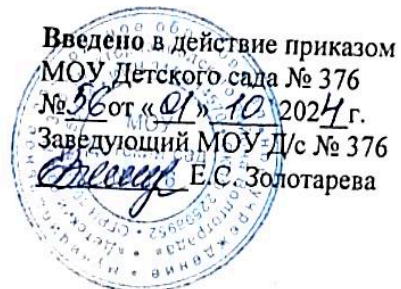


муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 376  
Тракторозаводского района Волгограда»

Согласовано  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от  
«30» 08 2024 г.  
Председатель Шатская Е.В. Шатская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
кружка «Касатки» (игры на воде) для детей среднего, старшего и подготовительного к  
школе возраста  
на 2024-2025 учебный год

Составлена на основе парциальных программ Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в  
детском саду», Н.Ж. Булгаковой «Игры у воды, на воде, под водой»

Разработчик(и) программы: Булкин Иван Николаевич, педагог дополнительного  
образования

Волгоград, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Введение

#### 1.2 Цель и задачи рабочей программы.

#### 1.3 Принципы, методы и средства по реализации программы

#### 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей

### 1.1. Введение

Рабочая программа по плаванию для детей 4-7 лет на 2024-2025 учебный год разработана на основе парциальной программы Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной - М.: Просвещение, 1991г. «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях. Направление программы – социально-гуманитарное.

**Педагогическая целесообразность:** в программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

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

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

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

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

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

В детском саду № 376 проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

1. Занятия по плаванию;
2. Оздоровительно-профилактический комплекс;
3. Развлечения, праздники на воде.
4. Дополнительная платная услуга кружок «Игры на воде»

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, выполнение которых помогают детям освоить элементы техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Ориентирует осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения.

## 1.2. Цель и задачи рабочей программы.

### Цель программы.

Ведущая цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию

### Задачи программы:

- Оздоровительные:
  - разработка и реализация дидактических материалов и наглядных пособий по технике безопасности в помещении бассейна, душевых, раздевалке и на открытом водоеме.
  - разработка и включение упражнений на профилактику нарушений осанки и свода стопы.
  - создание цикла рассказов, игр-драматизаций о героях спорта, подбор видеосюжетов и создание презентаций посредством мультимедийных средств на тему Олимпийского движения, взаимодействие с воспитателями с последующим включением в занятия продуктивной деятельности (лепка, рисование) на тему плавания.
- Образовательные:
  - повышение уровня знаний о безопасном поведении на воде.
  - формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
  - обучение плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
  - выступление на родительских собраниях, участие в родительском клубе «Гармония», Дне открытых дверей, личные беседы с родителями и представителями семьи.
- Воспитательная - формирование стойких гигиенических навыков.

### Ожидаемые результаты:

- минимизация возникновения травматизма и ситуаций нарушения техники безопасности
- снижение заболеваемости;
- популяризация плавания как вида спорта, посещение оздоровительных клубов по плаванию родителей и запись в секции по плаванию детей.

- повышение показателей физического развития детей и индекса здоровья;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- формирование основных плавательных навыков;

### 1.3 Принципы, методы, средства и подходы по реализации программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

*принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

*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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

*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 постепенности* в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части, анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### 1. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### 2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;

- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

#### 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 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, 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. Быстро вырабатываются условные рефлексы, 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.

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 приступить к обучению техники основных движений, обработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно - сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## 2. Планирование образовательной деятельности.

Занятия по плаванию проводятся во второй половине дня по пятницам: средняя группа с 15.00 до 15.20; старшая группа с 15.30 до 15.55; подготовительная к школе группа с 16.05 до 16.35  
 Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Продолжительность занятия
Средняя группа	1 занятие	4	36	20 минут
Старшая группа	1 занятие	4	36	25 минут
Подготовительная	1 занятие	4	36	30 минут

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того, как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

Большая роль в подготовке и проведении занятий по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с тренером и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети среднего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, а также при входе в воду и при выходе из нее. При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

### **3. Задачи обучения плаванию по возрастным группам.**

Основные цели обучения дошкольников плаванию:

1. Содействие оздоровлению и закаливанию.
2. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Средняя группа.

Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, мыться под душем, самостоятельно пользоваться полотенцем.

Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде выполняя различные задания, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без нее.

Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.

Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая и подготовительная группы.

Формировать гигиенические навыки.

Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.

Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине. 4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Средняя группа



МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить о правилах поведения в бассейне (о технике безопасности). Формировать навык личной гигиены.</li> <li>2. Продолжать учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве.</li> <li>3. Провести мониторинг плавательных способностей детей</li> <li>4. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</li> <li>5. Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.</li> <li>6. Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.</li> <li>7. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</li> </ol>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).</li> <li>2. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.</li> <li>3. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</li> <li>4. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.</li> <li>5. Развивать выносливость.</li> <li>6. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировать дыхание. Учить открывать глаза в воде.</li> <li>2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</li> <li>3. Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</li> <li>4. Учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> <li>6. Приучать действовать по сигналу педагога.</li> <li>7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.</li> <li>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</li> <li>4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</li> <li>5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</li> <li>2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.</li> <li>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</li> <li>5. Развивать выносливость.</li> <li>6. Воспитывать смелость, внимательность.</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</li> <li>2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.</li> <li>3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).</li> <li>4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</li> </ol>

	6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине. 7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. 8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
Март	1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры. 2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской). 4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 5. Развивать координацию движений. 6. Воспитывать дисциплинированность и организованность.
Апрель	1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»). 2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры. 3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием. 4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений). 5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 6. Закрепить умение скольжения на груди у неподвижной опоры. 7. Развивать быстроту.
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

Старшая и подготовительная группы

Месяц	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
Сентябрь	1. Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине. 4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. 5. Провести мониторинг плавательных способностей детей. 6. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
Октябрь	1. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения. 2. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»). 3. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 5. Приучать действовать по сигналу педагога.

	6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</li> <li>3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</li> <li>4. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).</li> <li>5. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.</li> <li>6. Развивать выносливость.</li> <li>7. Воспитывать организованность, внимательность</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</li> <li>2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.</li> <li>3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</li> <li>4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</li> <li>5. Ознакомить с движением рук способом брасс.</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).</li> <li>3. Учить движениям рук способом брасс.</li> <li>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</li> <li>5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.</li> <li>6. Развивать координацию движений.</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.</li> <li>2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).</li> <li>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).</li> <li>4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.</li> <li>5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.</li> <li>6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</li> <li>2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.</li> <li>3. Развивать силу, выносливость, быстроту.</li> <li>4. Воспитывать инициативу и находчивость</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).</li> <li>3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.</li> <li>4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.</li> <li>5. Развивать координацию движений.</li> </ol>
Май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

#### 4. Условия реализации программы.

Для организации плавания детей в бассейне детского сада № 376 созданы санитарно-гигиенические условия в соответствии с СП 2.4.3648-20 и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Температура воздуха в раздевалке	Температура воздуха в помещении бассейна	Температура воды
26 -27	24-28	28-30

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, бассейн оборудован соответствующим инвентарем:

- досками
- мячами разного размера
- плавательным инвентарем (круги разных размеров, нарукавники, надувные игрушки)
- мелкими игрушками из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде
- обручами для упражнений в воде.

#### 5. Обеспечение безопасности занятий по плаванию.

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

- Занятия 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.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные 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 занятий по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению тренера;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**Новизна кружка «Касатки»:** создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольника и обеспечение всестороннего физического и психического развития через разработку системы занятий, формирующих потребность в здоровом образе жизни.

#### Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания.

#### Средняя группа

Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду (на задержке дыхания - «поплавок» в комбинации)	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине

#### Старшая группа

Фамилия, имя ребёнка	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине, на груди

#### Подготовительная группа

Фамилия, имя ребёнка	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине)

### Методика проведения диагностики.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

## 6. Планируемые результаты освоения программы

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 безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старшая и подготовительная группы.

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).

## 7. Описание программно-методического обеспечения

1. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
3. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Санкт-Петербург «Детство пресс» 2005 г

## 8. Описание материально-технического обеспечения.



- Разделительная дорожка 7 м длиной
- Ориентиры на бортиках
- Обручи для горизонтального проныривания
- Термометр для воды
- Судейский свисток
- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски
- Ведёрки для обливания
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Круги надувные разных размеров и форм
- Наукавники
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки,
- отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфины и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, кораблики т. д.)

## 9. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! - М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
13. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год