

Принята
педагогическим советом
протокол №
от «09» января 2024 г.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Чкалов
Алексей
Георгиевич
«09» января 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРОНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»**

Возраст обучающихся: для детей дошкольного возраста с 1,5 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год;

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Новизна программы.....	3
1.4. Актуальность программы.....	3
1.5. Педагогическая целесообразность.....	5
1.6. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.7. Принципы и подходы к формированию программы.....	8
1.8. Планируемые ожидаемые результаты освоения программы	8

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Программы.....	11
2.2. Примерное распределение количества занятий на учебный год, согласно недельной нагрузки..	12
2.3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.....	13
2.4. Методы и средства реализации Программы.	17
2.5. Условия реализации Программы.....	19
2.6. Контроль качества выполнения программы.....	21

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.....	23
3.2. Учебный план работы	24
3.3. Список литературы.....	32
3.4. Приложение к дополнительной программе «Морская звезда» (перспективное планирование по всем возрастам)	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.2. Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 1,5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

1.3. Новизна программы

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

1.4. 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.

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 раннего 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.

Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях детского сада являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанные с ее физическими, термическими, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Плавание оказывает большое влияние и на формирование психических процессов ребенка, ведь обучение плаванию требует от детей произвольного внимания и сосредоточенности. Малыши постепенно приучаются слушать объяснение педагога, звуковые сигналы, внимательно следить за наглядными ориентирами. Особую роль в обучении ориентации в воде играет развитие восприятий и ощущений. Педагоги проводят с детьми специальные игры на развитие чувства воды, учат управлять своими движениями, ориентируясь на ощущения.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка раннего 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.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей от 1,5 до 7 лет.

Дополнительная образовательная программа по обучению детей плаванию «Морская звезда» разработана на основе программы А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста». — СПб: ИЗДАТЕЛЬСТВА «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. — 336 с.

1.5. Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.6. Цели и задачи реализации программы

Цель. Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; адаптировать ребенка к воде, вызывать у детей желание качественно выполнять задания.

Общие задачи:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- Адаптировать к водной среде
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Задачи обучения плаванию согласно возрастным возможностям:

Ранний возраст.

1. Учить, не бояться воды.
2. Обучать простейшим передвижениям в воде с помощью педагога.
3. Безбоязненно плескаться.
4. Делать попытки лежать на воде.
5. Учить простейшим плавательным движениям ног.
6. Развивать двигательные умения и навыки передвигаться в воде с помощью педагога различными способами, погружаться в воду; лежать на груди и на спине, скользить по воде с помощью педагога с игрушкой в руках.

Младший возраст.

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).
3. 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.

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

5. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Средний дошкольный возраст 4-5 лет.

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Учить правилам поведения на воде (соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него, не толкать друг друга, не держаться друг за друга, не кричать, выполнять все указания инструктора и т.д.).

3. 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.

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

5. Развивать координационные данные при плавании кролем на груди (согласование работы рук и ног).

5. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

1. Формировать гигиенические навыки.

2. 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.

3. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

1. Формировать гигиенические навыки.

2. 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.

3. Учить работе ног и рук стилем кроль на груди, спине.

4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.

5. Учить работе ног и рук стилем брасс.

6. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

1.7. Принципы и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- систематичности - занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения;
- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;
- личностной ориентации – учет разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

1.8. Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Ранний дошкольный возраст 1,5 до 3 лет

При условии систематического посещения предполагается достижение результатов:

- Не бояться воды, с удовольствием плещутся, брызгаются.
- Уметь погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Скользить на груди (с поддержкой).
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза» у опоры.
- Выполнять элементарные движения ногами кроль у опоры.

Младший дошкольный возраст 3-4 года.

При условии систематического посещения предполагается достижение результатов:

- Не бояться воды.
- Погружать лицо и голову в воду.

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.
- Выполнять движения ногами кроль с подвижной опорой.
- Выполнять упражнение «Звездочка» с помощью преподавателя.

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

При условии систематического посещения предполагается достижение результатов:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть 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, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старший дошкольный возраст 5-6 лет

При условии систематического посещения предполагается достижение результатов:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть 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 прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Старший дошкольный возраст 6-7 лет;

При условии систематического посещения предполагается достижение результатов:

- 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 выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом кроль на груди и на спине.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет) на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 1,5-7 лет. Срок реализации программы 2022-2026 год.

Длительность программы обучения плавания детей каждого возраста рассчитана на 1 год (включая летний период времени). Продолжительность непосредственной образовательной деятельности занятий с детьми по плаванию с целью сохранения здоровья соответствует программным требованиям и норм (СанПин)

1,5 до 3 лет - в данном возрасте 10 мин

3 до 4 лет - в данном возрасте 15 мин

5 до 6 лет - в данном возрасте 20 мин

6 до 7 лет - в данном возрасте 30 мин

Количество занятий в год, составляет:

1 раз в неделю – 46 часов,

2 раза в неделю -92 часа,

3 раза в неделю -138 часов

К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий плаванием.

2.2. Примерное распределение количества занятий на учебный год, согласно недельной нагрузки.

Таблица 1

Возрастная группа	Количество занятий								
	в неделю			в месяц			в год		
Ранний возраст от 1,5 до 3 лет	1	2	3	4	8	12	46	92	138
Младший возраст от 3-4 лет	1	2	3	4	8	12	46	92	138
Средний возраст от 4-5 лет	1	2	3	4	8	12	46	92	138
Старший возраст от 5-6 лет	1	2	3	4	8	12	46	92	138
Старший возраст от 6-7 лет	1	2	3	4	8	12	46	92	138

Примечание: Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

С детьми раннего возраста от 1,5 до 3 лет занятия проводятся только индивидуально. Начиная с 3-х летнего возраста до 7 лет занятия проводятся индивидуально или в группах.

Структура занятия

1. Подготовительная часть: разминка на суше – общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения на суше и подготовительные упражнения в воде.
2. Основная часть: изучение нового программного материала - обучение основным видам движения, закрепление и совершенствование навыков плавания, обучение и совершенствование правильного дыхания.
3. Заключительная часть: снижение физической и эмоциональной нагрузки - проведение упражнений и игр малой подвижности. Подведение итогов занятия.

Основные разделы программы

1. Знакомство ребенка с водой

Правила поведения в бассейне. Самостоятельное вхождение в воду; окунание; умывание, умение не вытирать лицо руками, привыкание к брызгам.

2. Обучение передвижению в воде

Передвижение в воде шагом, боком, прыжками, шеренгой, в приседе. Передвижения в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, с различными предметами в руках.

3. Обучение погружению в воду, игры на погружение в воду.

Приседание в воду до уровня пояса, груди, подбородка, у опоры и без нее. Опускание лица в воду, стоя на дне у опоры, без нее. Погружение в воду с опорой и без опоры. Погружение в воду с головой с задержкой дыхания, с открыванием глаз в воде, то же - с выпрямлением рук и ног. Проведение игр на погружение: «Островок», «Насос», «Лягушата», «Нырни в обруч», «Хоровод», «Достань игрушку».

4. Обучение всплыванию и лежанию на воде на груди и на спине. Игры по овладению навыком лежания и всплывания на воде.

Всплывание и лежание на груди с неподвижной и подвижной опорой, с вытянутыми руками и ногами. Освоение навыка лежания в горизонтальном положении. Освоение возможного изменения положения тела в воде. Проведение игр: «Медуза», «Поплавок», «Звездочка», «Пятнашки с поплавком», «Горячее дно».

5. Обучение правильному дыханию в воде.

Выполнение выдоха перед собой в воздухе; на границе воды и воздуха, в воду. Выполнение глубокого вдоха и постепенного выдоха, стоя, с погружением, в горизонтальном положении с неподвижной и подвижной опорой, без нее. Поднятие головы вперед, в сторону, стоя, в движении.

6. Игры на скольжение. Игры с мячом.

Принятие горизонтального, обтекаемого положения тела с сохранением равновесия, с различным положением рук, с подвижной опорой и без нее. Выполнение толчка ногами от пола для скольжения на воде. Проведение игр: «Дельфины», «Плавающие стрелы», «Торпеды», «Плавающие стрелы с мячом», «Тюлени».

7. Открытое занятие

2.3. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях детского сада.

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.

Ранний возраст: от 2 до 3 лет

Основным движениям ребенок данного возраста обучается во время физкультурных занятий или игры. В то же время он быстро утомляется в этом возрасте, поэтому необходимо менять чаще движения и задания. Хороший эффект обучения заметен от занятий в игровой форме и движений подражательного характера, особенно под детские стихи. Так как водная среда является непривычной для ребенка, очень важно помочь ему адаптироваться к ней. Этому помогают различные игры в воде.

Младший дошкольный возраст от 3 до 4 лет

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - 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 ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

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 недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

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 ребёнка, 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, отработке 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 6 - 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.

2.4. Методы и средства реализации Программы.

Методы обучения плаванию. Теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы инструктора (тренера), применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

1. *Словесные:* рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя данный метод, тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, осмыслить, устранить ошибки, объяснить правила.

Беседа повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с детьми, что дополнительно помогает ему узнать своих воспитанников.

Анализ и обсуждение ошибок корректируют действия занимающихся. При этом уделяется внимание каждому ребенку индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания заостряют внимание на правильное выполнение заданий.

1. *Наглядные:* показ упражнений и техники плавания, фото, а также применение жестикюляции. Наглядное восприятие помогает детям понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей дошкольного возраста, которые склонны к подражанию.

2. *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.

Средства обучения плаванию.

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

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводящих упражнений для укрепления мышечного корсета;
- элементы «сухого плавания».

1. *Подготовительные упражнения в воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;

- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

3. Простейшие спады и прыжки в воду:

- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;

4. Игры и игровые упражнения способствующие:

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

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Порядок освоения элементов стилей плавания.

Каждый элемент стиля 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.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств, перечисленных выше, у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.5. Условия реализации Программы.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная рециркуляция воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция бассейна при каждом спуске воды (2 раза в год);
- еженедельное техническое обслуживание бассейна;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется СанПин.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Температура воды - + 29+31С;

Температура воздуха - +24 +28⁰С

Глубина бассейна – 0,6 – 0,9 м

Температура воздуха в раздевальной комнате и в душевых +25⁰С.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- махровый халат с капюшоном,
- полотенце,
- памперс для плавания (плавки), очки для плавания,

- шапочка для плавания,
- индивидуальные резиновые тапочки,
- мыло и мочалка.

Все это хранится в маркированном отдельном пакете или рюкзаке, после каждого посещения бассейна принадлежности должны быть выстираны и выглажены в домашних условиях.

Обеспечение безопасности

на занятиях по плаванию для инструктора (тренера):

- ✚ Занятие по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- ✚ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✚ Громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✚ Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 8 человек.
- ✚ Допускать детей к занятию только с разрешения врача.
- ✚ Во время занятия быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- ✚ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- ✚ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 30 минут после еды.
- ✚ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✚ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✚ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- ✚ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличение двигательной нагрузки.
- ✚ Контролировать выполнение детьми раннего возраста правил безопасности.
- ✚ Добиваться сознательного выполнения детьми дошкольного возраста правил безопасности.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила

поведения в бассейне:

-  внимательно слушать задание и выполнять его;
-  входить в воду только по разрешению преподавателя;
-  спускаться по лестнице спиной к воде;
-  не стоять без движений в воде;
-  не кричать;
-  не звать нарочно на помощь;
-  не бегать в помещении бассейна;
-  проситься выйти по необходимости;
-  выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам, каждый ребенок должен знать и соблюдать правила прыжков в воду:

-  Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину.
-  Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
-  Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
-  При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
-  Внимательно слушать объяснение инструктора.

2.6. Контроль качества выполнения программы

Контроль качества выполнения заданий у детей раннего возраста не проводится.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью наблюдения за выполнением плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд упражнений по методике Т.И. Казаковцевой.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится с целью мониторинга качества педагогического процесса и дальнейшей корректировки планирования программы.

Контрольное наблюдение

Таблица 2

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	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 «Торпеда».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *B* – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован.

Ребенок сам выполняет упражнение.

- *C* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- *H* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Перечень технических средств:

1. Разделительные дорожки.
2. Обходные резиновые дорожки.
 3. Термометр комнатный и для воды.
 4. Корзины и сетки для мячей и игрушек.
 5. Нудлсы.
 6. Плавательные доски.
7. Ласты.
8. Резиновые надувные круги.
9. Резиновые мячи разного размера.
10. Гимнастические палки.
11. Надувные манжеты или нарукавники.
12. Тонущие предметы (шайбы, колечки).
13. Плавающие надувные игрушки (уточки, рыбки) и принадлежность к определенной деятельности (лодки, кораблики и т.д.).
14. Надувные резиновые мячи разных размеров.

3.1. Учебный план работы

Учебный план занятий с детьми от 1,5 до 3 лет занимающихся

(по количеству занятий 1 раз в неделю).

Таблица 3

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	5
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	2
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	4
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	8
6	Обучение выдоху в воду	3
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	6
8	Обучение скольжению в воде на груди.	6
9	Обучение координационным возможностям в воде.	8
10	Подвижные игры	2
	ИТОГО	46

Учебный план занятий с детьми от 1,5 до 3 лет занимающихся

(по количеству занятий 2 раза в неделю).

Таблица 4

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности	2
2	Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	10
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	10
6	Обучение выдоху в воду	10
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	10
8	Обучение скольжению в воде на груди	12
9	Обучение координационным возможностям в воде.	12
10	Подвижные игры	12
	ИТОГО	92

**Учебный план занятий с детьми от 1,5 до 3 лет занимающихся
(по количеству занятий 3 раза в неделю).**

Таблица 5

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	4
2	Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	16
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди	16
6	Обучение выдоху в воду	12
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	14
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	18
9	Обучение координационным возможностям в воде.	18
12	Подвижные игры	14
	ИТОГО	138

Примечание: Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

**Учебный план занятий с детьми от 3 до 4 лет занимающихся
(по количеству занятий 1 раз в неделю).**

Таблица 7

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождению в воду, научить плескаться в ней.	5
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	2
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	4
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	10
6	Обучение выдоху в воду	2
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	6
8	Обучение скольжению в воде на груди.	6
9	Обучение координационным возможностям в воде.	7
10	Подвижные игры	2
	ИТОГО	46

**Учебный план занятий с детьми от 3 до 4 лет занимающихся
(по количеству занятий 2 раза в неделю).**

Таблица 8

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	4
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	8
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	16
6	Обучение выдоху в воду	4
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	12
8	Обучение скольжению в воде на груди	12
9	Обучение координационным возможностям в воде.	14
10	Подвижные игры	8
	ИТОГО	92

**Учебный план занятий с детьми от 3 до 4 лет занимающихся
(по количеству занятий 3 раза в неделю).**

Таблица 9

№ п/п	Раздел программы	Кол-во
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	4
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	16
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди	16
6	Обучение выдоху в воду	10
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	16
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	18
9	Обучение координационным возможностям в воде.	16
10	Подвижные игры	14
11	Прыжки в воду из положения сидя	2
	ИТОГО	138

***Примечание:** Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.*

**Учебный план занятий с детьми от 4 до 5 лет занимающихся
(по количеству занятий 1 раз в неделю).**

Таблица 10

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	5
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	2
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	4
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	8
6	Обучение выдоху в воду	2
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	4
8	Обучение скольжению в воде на груди.	4
9	Обучение координационным возможностям в воде.	9
10	Обучение прыжку в воду с бортика, из положения сидя.	2
11	Подвижные игры	4
	ИТОГО	46

**Учебный план занятий с детьми от 4 до 5 лет занимающихся
(по количеству занятий 2 раза в неделю).**

Таблица 11

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	10
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	10
5	Обучение выдоху в воду	6
6	Обучение лежать на воде на груди и спине	10
7	Обучение скольжению в воде на груди	10
8	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании кролем на груди	15
9	Подвижные игры	11
10	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	4
	ИТОГО	92

**Учебный план занятий с детьми от 4 до 5 лет занимающихся
(по количеству занятий 3 раза в неделю).**

Таблица 12

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	16
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди	16
6	Обучение выдоху в воду	6
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	16
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	16
9	Обучение координационным возможностям в воде.	20
10	Подвижные игры	12
11	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	8
	ИТОГО	138

Примечание: Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

**Учебный план занятий с детьми от 5 до 6 лет занимающихся
(по количеству занятий 1 раза в неделю).**

Таблица 13

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	3
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	2
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	4
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	8
6	Обучение выдоху в воду	2
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	6
8	Обучение скольжению в воде на груди.	4
9	Обучение координационным возможностям в воде.	9
10	Обучение прыжку в воду с бортика, из положения сидя.	2
11	Основы техники плавания	2
12	Подвижные игры	2
	ИТОГО	46

**Учебный план занятий с детьми от 5 до 6 лет занимающихся
(по количеству занятий 2 раза в неделю).**

Таблица 14

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности .	2
2	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.	10
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	10
5	Обучение выдоху в воду	6
6	Обучение лежать на воде на груди и спине	10
7	Обучение скольжению в воде на груди, на спине	10
8	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании кролем на груди, на спине	12
9	Основы техники плавания	6
10	Подвижные игры	8
11	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	4
	ИТОГО	92

**Учебный план занятий с детьми от 5 до 6 лет занимающихся
(по количеству занятий 2 раза в неделю).**

Таблица 15

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождения в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	12
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди, на спине	18
6	Обучение выдоху в воду	6
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	16
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	16
9	Обучение координационным возможностям в воде.	16
10	Основы техники плавания	8
11	Подвижные игры	12
12	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	6
	ИТОГО	138

Примечание: Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей.

**Учебный план занятий с детьми от 6 до 7 лет занимающихся
(по количеству занятий 1 раза в неделю).**

Таблица 16

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождению в воду, научить плескаться в ней.	3
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	2
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	4
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине, брассом.	8
6	Обучение выдоху в воду	2
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	6
8	Обучение скольжению в воде на груди.	6
9	Обучение координационным возможностям в воде.	7
10	Обучение прыжку в воду с бортика, из положения сидя.	2
11	Основы техники плавания	2
12	Подвижные игры	2
	ИТОГО	46

**Учебный план занятий с детьми от 6 до 7 лет занимающихся
(по количеству занятий 2 раза в неделю).**

Таблица 17

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождению в воду, научить плескаться в ней.	10
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	10
5	Обучение выдоху в воду	6

6	Обучение лежать на воде на груди и спине	10
7	Обучение скольжению в воде на груди, на спине	7
8	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании кролем на груди, на спине, брассом	12
9	Основы техники плавания	7
10	Подвижные игры	10
11	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	4
	ИТОГО	92

**Учебный план занятий с детьми от 6 до 7 лет занимающихся
(по количеству занятий 3 раза в неделю).**

Таблица 17

№ п/п	Раздел программы	Кол-во занятий
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Техника безопасности.	2
2	Обучение вхождению в воду, научить плескаться в ней.	12
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.	14
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	12
5	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди, на спине, брассом	20
6	Обучение выдоху в воду	6
7	Обучение лежать на воде на груди и спине	12
8	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	14
9	Обучение координационным возможностям в воде.	20
10	Основы техники плавания	8
11	Подвижные игры	12
12	Прыжки в воду из положения сидя на бортике	6
	ИТОГО	138

Примечание: Количество занятий может сокращаться (увеличиваться) по согласованию с родителями и с учетом индивидуальных особенностей ребенка

3.3. Список литературы

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Программа «Система обучению плаванию детей дошкольного возраста». - СПб: ИЗДАТЕЛЬСТВА «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
3. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
4. Рыбак М.В. «Занятия в бассейне с дошкольниками». — М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2012. (Синяя птица).
6. Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - программа работы по обучению плаванию детей 2-7 лет
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 2011.
8. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2014.
9. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2011.- № 6, 7.
10. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2015. (Библиотека руководителя ДОУ).
11. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2015.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
12. Леонид Гореликов «Учим малыша плавать», Москва, 2013-122с
13. Янушанец Н. «Плавать раньше чем ходить», Москва, 2012-47с

3.4. Приложение к дополнительной программе «Морская звезда» (перспективное планирование по всем возрастам).