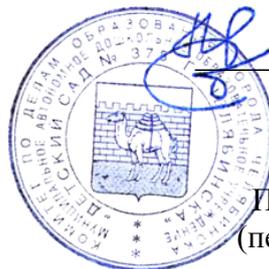


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 378 г. Челябинска»**

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «ДС № 378 г.  
Челябинска»  
Т.Н. Чилимская



Принято на заседании  
(педсовета),

Дата 31.08.2020 г., № 1.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дельфиненок»  
Срок реализации 3 года.**

Составитель:  
Куликова Т.Г.  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории

2018 г.

## Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка (включая новизну, актуальность)	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемый результат	31
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарный учебный график	32
2.2	Учебный план	33
2.3	Условия реализации программы	35
2.4	Формы аттестации	36
2.5	Оценочные материалы	36
2.6	Методические материалы	37
2.7	Список литературы	38

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» физкультурно-спортивной направленности, предназначена для работы с детьми дошкольного возраста (4-7 лет) в МАДОУ «ДС № 378 г. Челябинска».

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

*Новизна* - Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

*Актуальность* – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что

увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде вбезопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

Цель программы: укрепление и оздоровление дошкольников для разностороннего физического развития, через обучение детей дошкольного возраста плаванию.

### **Задачи:**

- Расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить различным видам плавания;
- учить движениям руками, ногами;
- учить смене способов элементов плавания.

### **Задачи 1-ого года обучения (средняя группа)**

1. Расширить знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить название способов.
2. Совершенствовать навыки в выполнении выдохов в воду.
3. Учить скольжению на груди и на спине с поддерживающими средствами.
4. Учить выполнять упражнения всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств.

### **Задачи 2-ого года обучения (старшая группа)**

1. Знать об оздоровительном значении плавания.
2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.

3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).
4. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

**Задачи 3-ого года обучения (подготовительная группа)**

1. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.
2. Учить дыханию с поворотом головы вправо влево.
3. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания.
4. Совершенствовать согласованию движений рук, ног с различными вариантами дыхания.

### 1.3 Содержание программы.

(для детей 4-5 лет)

#### 1 – 4 занятия.

Задачи: напомнить детям правила поведения в бассейне и на воде; совершенствовать различные виды передвижения в воде; совершенствовать выполнение выдоха, опуская губы (лицо) в воду; совершенствовать умение лежать на воде у поручня и с подвижной опорой; содействовать воспитанию организованности и самостоятельности; способствовать закаливанию организма.

Содержание	1	2	3	4	
1. Различные виды передвижений в воде с элементарными движениями рук («бой барабанов», «открываем шторы», «мельница» вперед и назад – попеременное вращение рук).	+	+			2
2. Передвижение в воде спиной вперед. Боком, высоко поднимая колени, в приседе.			+	+	2
3. Выдохи в воду, опуская губы (лицо).	+	+	+	+	4
4. Упражнения на лежание и всплывание:					
• «крокодил»;	+	+			2
• лежание на груди у поручня;	+	+	+	+	4
• с подвижной опорой;			+	+	2
• с помощью взрослого и самостоятельно (по желанию детей).				+	1
5. Игры – «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушка», «Пройди сквозь обруч», - по 2-3 игры на занятии.	+	+	+	+	4

### 5 – 8 занятия.

Задачи: продолжать учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

Содержание	5	6	7	8	
1. На суше – и.п. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20 см.	+	+	+	+	4
2. Передвижения в воде (бокком, в приседе – подбородок касается воды, спиной вперед, прыжками на двух, правой и левой), с элементарными движениями рук – на одном занятии выполняется 4-6 видов передвижений.	+	+	+	+	4
3. Выдохи в воду (опуская губы в воду, кто желает – опуская лицо, голову в воду).	+	+	+	+	4
4. Упражнения на лежание и всплытие:					
• с поддерживающими средствами;	+	+	+	+	4
• с помощью взрослого;	+	+	+	+	4
• самостоятельно.	+	+	+	+	4
5. Движение ног как при плавании способом кроль на груди:					
• у поручня (по желанию детей – с плавательной доской).	+	+	+		3
6. Движение ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.		+	+	+	3
7. Игры «Насос», «Успей спрятаться», «У кого больше пузырь» – по 2-3 игры на занятии.		+		+	2

## 9 – 12 занятия.

Задачи: продолжать учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

Содержание	9	10	11	12	
1. На суше – и.п. сидя, руки в упоре на предплечьях – попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20 см.	+				1
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, попеременные движения ног вверх-вниз с амплитудой 15-20 см. (при выполнении упражнений ноги не сгибать, носки оттянуты).		+	+	+	3
2. Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду – по сигналу; с различными движениями рук.	+	+			2
3. «Большой и малый фонтан».	+	+			2
4. Выдохи в воду (опуская лицо, голову в воду) – выполнять после задания №3,5,6,7 по 3-4 раза.	+	+	+	+	4
5. Лежание на груди с опусканием лица в воду:					
• у поручня;	+	+	+	+	4
• с подвижной опорой;	+	+	+	+	4
• в парах (самостоятельно по желанию).		+	+	+	3
6. «Водолазы», «Кто быстрее соберет», «Достань шайбу» - 1-2 игры на занятии	+	+	+	+	4
7. Движение ног кролем на груди у поручня, лицо в воде (кто желает то же упражнение с плавательной доской).			+	+	2
8. Лежание на спине, с помощью взрослого.			+	+	2

### **13 – 16 занятия.**

Задачи: учить лежать на спине с поддерживающими средствами; повторить упражнения на всплывание и лежание на груди; способствовать воспитанию смелости и решительности; закреплять гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Содержание	13	14	15	16	
1.Изобрази животного (различные виды передвижений) – радостного, испуганного, убегающего от охотника, догоняющего рыбку.	+	+	+	+	4
2.Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду.	+	+			2
3.Упражнения на всплывание и лежание на груди:					
• около бортика;	+				1
• с поддерживающими средствами;	+	+	+	+	4
• в парах и самостоятельно.	+	+	+	+	4
4.«У кого смешнее рожица», «Водолазы» - по 1 игре на занятии.	+	+	+	+	4
5.Лежане на спине:					
• с плавательной доской;		+	+	+	3
• с помощью взрослого (самостоятельно по желанию).		+	+	+	3

**17 – 20 занятия.**

**Задачи:** продолжать учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

Содержание	17	18	19	20	
1.Виды передвижений по ориентирам в различном темпе.	+	+			2
2.Выдохи в воду («У кого больше пузырей», «кто дольше», выполнение 3-4 выдохов в воду подряд).	+	+	+	+	4
3.Катание в парах: - кто быстрее доведет «баржу»; у кого самая длинная «баржа», у кого самая красивая «баржа».	+	+			2
4.Скольжение на груди с плавательной доской.		+	+	+	3
5.«Звездочка» на груди.	+				1
6.Лежание на спине:					
• с поддерживающими средствами;	+	+			2
• в парах;	+	+	+	+	4
• самостоятельно.	+	+	+	+	4
7.Игры – «Насос», «Успей спрятаться», - по 2-3 игры на занятии.	+		+		2

## 21 – 24 занятия.

Задачи: продолжать учить самостоятельному лежанию на груди; совершенствовать выполнение выдоха, опуская лицо в воду; учить движениям ног как при плавании способом кроль на груди и на спине; способствовать формированию правильной осанки; содействовать привитию навыков личной гигиены.

Содержание	21	22	23	24	
1. Виды передвижений в воде – бег, высоко поднимая колени; спиной вперед; прыжки на двух с продвижением вперед; передвижение правым левым боком в приседе.	+	+			2
2. Выполнение выдохи в воду, опуская лицо – 2-3-4 раза подряд.			+	+	2
3. Движение ног как при плавании способом кроль на груди:					
• на груди у поручня, лицо в воде;	+	+	+	+	4
• на спине держась за поручень.		+	+	+	3
4. «Звездочка» на груди, «поплавок».	+	+	+	+	4
5. «Звездочка» на спине (с поддержкой взрослого и самостоятельно).	+	+	+	+	4
6. Выдохи в воду.	+	+			2

## 25 – 28 занятия.

Задачи: продолжать учить лежанию на спине с поддерживающими средствами и самостоятельно; совершенствовать умение выполнять выдох в воду, опуская лицо обучить движениям ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской в движении; содействовать оздоровлению и закаливанию организма занимающихся способствовать воспитанию самостоятельности и активности.

Содержание	25	26	27	28	
1.Виды передвижений в воде (спиной вперед; правым и левым боком в полуприседе – подбородок касается воды высоко поднимая колени прыжки на двух, правой и левой с продвижением вперед) – выполняется по 4-5 передвижений.	+	+	+	+	4
2.«Насос», «У кого больше пузырей»; выдохи в воду, опуская лицо 2-3 раз подряд.	+	+	+	+	4
3.Лежание на спине с помощью взрослого, с поддерживающими средствами и самостоятельно – после 3-4 повторений выполнить задание 2-3-4 раза.	+	+	+		3
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+		+	3

## 29 – 32 занятия.

Задачи: создать представление о плавании облегченным кролем на груди; закреплять умение лежать на груди самостоятельно; совершенствовать выдохи в воду; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; способствовать развитию ловкости и быстроты; содействовать повышению сопротивляемости организма.

Содержание	29	30	31	32	
1.Различные виды ходьбы: боком вперед, спиной вперед, «Цапли», «Лодочки с веслами», «крокодил»; бег, помогая себе руками; ходьба в наклоне с движением рук как при плавании способом облегченный кроль и брасс; ходьба спиной вперед с вращением рук назад; выполнение этих заданий в различном темпе – на одном занятии по 5-6 видов передвижений.	+	+	+	+	4
2.Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+	4
3.«Звездочка» на груди и на спине, «поплавок».	+	+	+		3
4.Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания.	+				1
5. «Ловишки» с обручем, «Поезд в туннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии.	+			+	2

### 33 занятия.

Задачи: совершенствовать умение лежать на спине и груди; совершенствовать плавание облегченным способом кроль на груди и спине; совершенствовать выдохи в воду.

Содержание	33			
1.Различные виды ходьбы: боком вперед, спиной вперед, «Цапли», «Лодочки с веслами», «крокодил»; бег, помогая себе руками; ходьба в наклоне с движением рук как при плавании способом облегченный кроль и брасс; ходьба спиной вперед с вращением рук назад; выполнение этих заданий в различном темпе – на одном занятии по 5-6 видов передвижений.	+			1
2.Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичность выполнения.	+			1
3.Упражнения «Звезда» на груди и спине.	+			1
4.Облегченный способ плавания кролем на груди на задержке дыхания.	+			1
5. «Ловишки» с обручем, «Поезд в туннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии.	+			1

*(для детей 5-6 лет).*

***1 – 4 занятия.***

Задачи: напомнить правила поведения в бассейне и на воде; совершенствовать навык самостоятельного лежания на груди и на спине; совершенствовать технику движения ног как при плавании способом кроль на груди; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; способствовать укреплению мышц нижних конечностей; ознакомить с наглядными пособиями на всплывание и лежание.

Содержание	1	2	3	4	
1.Различные виды передвижения в воде со сменой темпа и направления – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+	+	+	4
2.«Насос», «Караси и щуки», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+	4
3.Выдохи, опуская лицо в воду.	+	+	+	+	4
4.Знакомство с наглядным пособиями: «звездочка», на груди и на спине, «поплавок» и выполнение упражнений по ним (кто не уверен или боится предложить задания с поддерживающими средствами и в парах).	+	+	+	+	4
5.Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4

### 5 – 8 занятия.

Задачи: напомнить правила поведения в бассейне и на воде; совершенствовать навык самостоятельного лежания на груди и на спине; совершенствовать технику движения ног как при плавании способом кроль на груди; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; способствовать укреплению мышц нижних конечностей; ознакомить с наглядными пособиями на всплывание и лежание.

Содержание	5	6	7	8	
1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+			2
2. Многократные выдохи в воду – выполнять по 4-6 раз.	+	+	+	+	4
3. Передвижения в воде с одновременными вращением рук вперед и назад; переменные вращения рук вперед и попеременные вращения рук назад с продвижением спиной вперед.	+	+			2
4. «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок» - выполнение заданий на качество, кто дольше пролежит на воде (по наглядным пособиям).	+	+	+	+	4
5. Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
6. Скольжение на груди.	+	+	+	+	4
7. Самостоятельное плавание – произвольным способом.		+		+	2
8. «Карусели», «Пятнашки с поплавком», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+	4

### 9 – 12 занятия.

Задачи: совершенствовать скольжение на груди; совершенствовать лежание и умение скользить на спине; закреплять умение плыть на груди, на задержке дыхания 2-3 метра; способствовать воспитанию доброжелательности и чувства товарищества в группе; содействовать укреплению и развитию силы мышц ног.

Содержание	9	10	11	12	
1. Различные виды передвижения в воде со сменой темпа и направления и с движениями рук – выполнение упражнений по выбору детей.	+	+			2
2. Скольжение на груди с различным положением рук – по наглядным пособиям.	+	+	+		3
3. «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок» (по наглядным пособиям).	+	+			2
4. Скольжение на спине (выполнение в парах, самостоятельно).		+	+	+	3
5. Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
6. Плавание – произвольным способом по 2-3-5 метров – каждый выполняет по своим возможностям.	+	+	+	+	4
7. Выдохи в воду по 4-6 раз между заданиями 2,3,4,5,6 – внимание на ритмичность выполнения.	+			+	2
8. «Винт», «Чье звено быстрее соберется», «Водолазы» - 1-2 игры на занятии.		+		+	2

### **13 – 16 занятия.**

**Задачи:** обучить согласованию движения ног как при плавании способом кроль на груди и дыханию с поддерживающими средствами; совершенствовать лежание и скольжение на спине; способствовать развитию скоростных возможностей; содействовать воспитанию смелости и решительности.

Содержание	13	14	15	16	
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям.	+	+	+		3
2. Различные виды ходьбы: ходьба с движениями рук как при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс.	+	+			2
3. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	+	4
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди дыханием у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
5. Задания 4,6,7 чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов.	+	+	+	+	4
7. Лежание на спине самостоятельно, в парах, кто дольше.			+	+	2

**17 – 20 занятия.**

Задачи: обучить согласованию движения ног как при плавании способом кроль на груди и дыханию с поддерживающими средствами; совершенствовать лежание и скольжение на спине; способствовать развитию скоростных возможностей; содействовать воспитанию смелости и решительности.

Содержание	17	18	19	20	
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям.	+	+	+	+	4
2. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+	+			2
3. Движение ног как при плавании способом кроль на груди дыханием у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
4. Движение ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.		+	+		2
5. Плавание на спине при помощи движений ног кролем с поддерживающими средствами.		+	+	+	3
6. Плавание на спине при помощи движения ног кролем в парах.	+	+	+	+	4
7. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.			+	+	2

### **21 – 24 занятия.**

Задачи: обучить согласованию движения ног как при плавании способом кроль на груди и дыханию с поддерживающими средствами; совершенствовать лежание и скольжение на спине; способствовать развитию скоростных возможностей; содействовать воспитанию смелости и решительности.

Содержание	21	22	23	24	
1. На суше – упражнения по наглядным пособиям (лежа а животе движения рук брассом, ноги – движения кроль).	+	+	+		3
2. Ходьба с движениями рук как при плавании способом брасс; в приседе – движения рук облегченным кролем на груди с дыханием.	+	+			2
3. Скольжение на груди с различным положением рук.	+	+			2
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди дыханием у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
5. Задания 3,4,6, чередовать с выдохами в воду – 1-2 серии по 4-6 выдохов.	+	+	+	+	4
6. Показ способа плавания, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.	+	+			2
7. Плавание, выполняя руками движения брассом, ноги – кроль на груди.	+	+	+	+	4

**25 – 28 занятия.**

**Задачи:** обучить согласованию работы рук и ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди; закреплять технику плавания на груди при помощи движения рук брассом, ног – кролем; содействовать формированию мышечного корсета; способствовать воспитанию активности и самостоятельности.

Содержание	25	26	27	28	
1. На суше – имитация работы ног как при плавании кролем; имитация согласования работы рук и дыхания при плавании кролем на груди.	+	+	+	+	4
2. «Звездочка» на груди и на спине; «поплавок».	+	+			2
3. Выдохи в воду с движением рук как при плавании облегченным кролем на груди и продвижение вперед – внимание на ритмичность выполнения; выдохи в воду с дыханием рук как при плавании способом брасс и продвижение вперед.	+	+	+		3
4. Движение ног как при плавании способом кроль на груди дыханием и плавательной доской.	+	+	+	+	4
5. Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием.		+	+	+	3
6. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира (облегченным кролем на груди, плавание на груди при помощи движения рук брассом, ног – кролем, плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами и самостоятельно) – предложить детям чередовать способы плавания после 2-3 повторений.	+		+	+	3

## 29 – 32 занятия.

Задачи: совершенствовать технику плавания облегченным способом кроль на груди и на спине; совершенствовать технику плавания на груди при помощи движения рук брассом, ног – кролем; определить уровень освоения плавательных умений и навыков; содействовать развитию координационных способностей; способствовать воспитанию смелости и решительности.

Содержание	29	30	31	32	
1. На суше – имитация согласования работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди; имитация движений рук брассом, ноги – кролем.	+	+			2
2. Различные виды передвижения в воде – по сигналу «звездочка» на груди.	+	+			2
3. Выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения.	+		+	+	3
4. Скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	+	+			2
5. Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием;	+	+	+	+	4
• выполняя движения рук брассом, ноги кролем; плавание любым способом удобным для детей.	+	+	+	+	4
6. Выдохи в воду – 4-6 раз подряд (выполнять после проплывания 1-2 бассейнов).			+	+	2
7. «Звездочка» на спине – кто дольше пролежит.			+	+	2

(для детей 6-7 лет).

**1– 4 занятия.**

**Задачи:** напомнить правила поведения в плавательном бассейне и на воде; совершенствовать скольжение на груди и на спине; совершенствовать технику выполнения движений ног как при плавании кролем на груди и на спине; способствовать привитию навыков личной гигиены; содействовать развитию подвижности в суставах.

Содержание	1	2	3	4	
1. На суше – сидя в упоре руки сзади, вращение в голеностопных суставах; и.п. – стойка ноги на ширине плеч, попеременные и одновременные вращение рук вперед и назад.	+	+	+	+	4
На воде:	+	+			2
1. Различные виды ходьбы (обычная, в приседе, спиной вперед, правым и левым боком) – по сигналу выдох в воду.					
2. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед – внимание на ритмичность выполнения, из воды не выпрыгивать.	+	+	+	+	4
3. Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+	4
4. Скольжение на груди с различным положением рук на груди.	+	+			2
5. Скольжение на груди с работой ног кролем.			+	+	2
6. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержке дыхания.	+	+	+	+	4
7. «Буксир» на спине; скольжение на спине.			+	+	2

### 5 – 8 занятия.

Задачи: закреплять умение выполнять выдох в воду при плавании на груди при помощи работы ног с поддерживающими средствами; ознакомить с техникой выполнения облегченного кроля на спине; совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать развитию скоростно-силовых качеств.

Содержание	5	6	7	8	
1. Выдохи в воду с продвижением вперед в приседе – руки на коленях;	+	+			2
- выполнять гребковые движения руками как при плавании способом кроля на груди.			+	+	2
2. Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской на задержке дыхания.	+	+	+	+	4
3. Скольжение на груди с различным положением рук на груди.			+	+	2
4. Плавание облегченным способом на груди до ориентира (на задержке дыхания).	+	+			2
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира.			+	+	2
6. Показ техники облегченного способа на спине.	+				1
7. Плавание на спине при помощи работы ног кролем с поддерживающими средствами;	+	+	+	+	4
• в парах;			+	+	2
• самостоятельно (по желанию детей)			+	+	2
8. «Водное поло» - по упрощенным правилам, «Ловишка с обручем» - по 1 игре на занятии.		+		+	2

## 9 – 12 занятия.

Задачи: совершенствовать выдохи в воду при плавании на груди при помощи работы ног с поддерживающими средствами; закреплять умение плавать на спине при помощи работы ног кролем; совершенствовать согласование ног и рук при плавании на спине; способствовать воспитанию самостоятельности и активности; содействовать закаливанию организма детей.

Содержание	9	10	11	12	
1.Передвижение по ванне различными способами (ходьба, бег, прыжки, с падением, подныриванием) – по сигналу выдох в воду.	+	+			2
2. Многократные выдохи в воду, стоя на месте.	+	+	+	+	4
3. Скольжение на груди с работой ног кролем: с плавательной доской;	+	+			2
• то же в согласовании с дыханием;	+	+	+	+	4
• то же, одна рука вдоль тела.		+	+	+	3
4.Плавание на спине с поддерживающими средствами при помощи работы ног кролем;			+	+	2
• «Буксир» на спине;				+	1
• плавание на спине облегченным способом (руки выполняют винтообразные движения около бедра).				+	1
5.Самостоятельное плавание – произвольным способом до ориентира на задержки дыхания.	+	+	+		3

### **13 – 16 занятия.**

Задачи: обучить согласованию работы рук, ног и дыхания при плавании облегченными способами на груди; совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды; способствовать воспитанию настойчивости и решительности; содействовать закаливанию организма детей.

Содержание	13	14	15	16	
1. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед в приседе;	+				1
• то же с движениями рук как при плавании способом брасс;		+	+	+	3
• то же с движениями рук как при плавании облегченным кролем на груди.		+	+	+	3
2. «Звездочка» на груди и на спине.	+				1
3. Скольжение на груди с различным положением рук и работой ног кролем.	+	+			2
4. Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
• то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
5. Плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
• то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
6. Плавание на спине кролем без выноса рук из воды.	+	+	+		3

**17 – 20 занятия.**

**Задачи:** закреплять умение плавать на груди облегченными способами в полной координации; ознакомить с техникой плавания кролем на спине; способствовать развитию координационных способностей; содействовать повышению сопротивляемости организма к пониженным температурным факторам внешней среды.

Содержание	17	18	19	20	
1. Многократные выдохи в воду с продвижением вперед в приседе;	+				1
• то же с движениями рук как при плавании способом брасс;		+	+	+	3
то же с движениями рук как при плавании облегченным кролем на груди.		+	+	+	3
2. «Звездочка» на груди и на спине.	+				1
3. Скольжение на груди с различным положением рук и работой ног кролем.	+	+			2
4. Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
5. Плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
• то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
6. Плавание на спине кролем без выноса рук из воды.	+	+	+		3

### **21 – 24 занятия.**

Задачи: совершенствовать умение плавать на груди; совершенствовать плавание на спине; ознакомить с техникой ныряния под водой; способствовать развитию подвижности плечевых суставов.

Содержание	21	22	23	24	
1. «Звездочка» на груди и на спине.	+				1
2. Скольжение на груди с различным положением рук и работой ног кролем.	+	+			2
3. Плавание облегченным способом кроль на груди на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
4. Плавание при помощи движений рук брассом, ноги – кроль на задержке дыхания;	+	+	+	+	4
• то же в согласовании с дыханием.			+	+	2
5. Плавание на спине кролем без выноса рук из воды.	+	+	+		3

### **25 – 28 занятия.**

Задачи: совершенствовать технику плавать на груди без выноса рук; совершенствовать технику плавание на спине без выноса рук; закреплять технику ныряния под водой; способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

Содержание	25	26	27	28	
1. Выдохи в воду.	+				1
2. Плавание на груди без выноса рук.	+	+	+	+	4
3. Плавание на спине без выноса рук.			+	+	2
4. Ныряние под водой.	+	+	+	+	4
5. Игры в воде.	+	+	+	+	4

**29 – 32 занятия.**

Задачи: совершенствовать технику плавать на груди; совершенствовать технику плавание на спине; ныряния под водой; способствовать развитию скоростно-силовых возможностей.

Содержание	29	30	31	32	
1. Выдохи в воду.	+				1
2.Плавание на груди в полной координации – до ориентира.	+	+	+	+	4
3.Плавание на спине в полной координации – до ориентира.			+	+	2
4.Ныряние под водой.	+	+	+	+	4
5.Игры в воде.	+	+	+	+	4

## 1.4 Планируемые результаты:

### *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 безопасном 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.

#### 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), «брасс».

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01 октября 2018г.	01 октября 2018г.	01 октября 2018г.
Продолжительность учебного года по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уч.Час)	8 месяцев 32 недели (32 уч. часа)	8 месяцев 32недели (32 уч. часа)	8 месяцев 32 недели (32уч. часа)
Входной контроль	02 - 09.10.2018г.		
Промежуточная аттестация обучения	25.12.2018г.	25.12.2018г.	25.12.2018г.
Итоговая аттестация	28.05.2019г.		
Продолжительность учебных занятий.	4-5 лет 20 мин.	5-6 лет 30 мин.	6-7 лет 30 мин.
Окончание учебного года	31.05.2019г.		
Зимние каникулы	01.01 2019 – 08.01.2019г.		
Летние каникулы	01.06.2019 – 01.10.2019г.		
Выходные, праздничные дни	суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: с 01.01 – 08.01.2019г.с 23.02 – 24.02.2019г. с 08.03 – 10.03.2019г.с 01.05 – 05.05.2019г. с 09.05 – 12.05.2019г.		

**2.2 Учебный план**  
**Тематический план курса «Дельфиненок»**  
**на 2018-2019 уч. г. (для детей 4-5 лет)**

№ п/п	Содержание	Количество занятий	Формы промежуточной аттестации
1	Беседа о правилах поведения в бассейне. Различные виды передвижения.	3	
2	Упражнения на груди с плавающей опорой.	4	
3	Упражнения на лежание и всплывание.	4	
			педагогическое наблюдение и спортивное соревнования
4	Движение ног как при плавании способом кроль на груди у опоры.	4	
5	Движение ног как при плавании способом кроль на спине у опоры.	4	
6	Выдох в воду 2-3 раза подряд.	4	
7	Движениям ног как при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.	4	
8	Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичность выполнения.	4	
9	Закрепления пройденного материала	1	педагогическое наблюдение и результат показа праздника на воде
Итого:		32	

**Тематический план курса «Дельфиненок»**  
**на 2018-2019 уч. г. (для детей 5-6 лет)**

№ п/п	Содержание	Количество занятий	Формы промежуточной аттестации
1	Выдохи, опуская лицо в воду.	3	
2	Знакомство с наглядным пособиями: «звездочка», на груди и на спине, «поплавок» и выполнение упражнений по	2	

	ним (кто не уверен или боится предложить задания с поддерживающими средствами и в парах).		
3	Движение ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	4	
			педагогическое наблюдение и спортивное соревнования
4	Скольжение на груди.	4	
5	Скольжение на груди с различным положением рук – по наглядным пособиям.	5	
6	Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	4	
7	Упражнять в согласовании движений рук и дыхания при плавании кроль на груди.	5	
8	Обучение плаванию способом брасс.	4	
9	Закрепление пройденного материала.	1	педагогическое наблюдение и результат показа праздника на воде
Итого:		32	

**Тематический план курса «Дельфиненок»  
на 2018-2019 уч. г. (для детей 6-7 лет)**

№ п/п	Содержание	Количество занятий	Формы промежуточной аттестации
1	Скольжение на груди с различным положением рук на груди.	4	
2	Скольжение на груди с работой ног кролем: с плавательной доской.	5	
3	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс)	5	
			педагогическое наблюдение и спортивное соревнования
4	Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с	5	

	дыханием всеми способами.		
5	Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации.	5	
6	Учить плавать под водой.	5	
7	Обучение выполнения поворотов и стартов.	3	педагогическое наблюдение и результат показа праздника на воде
Итого:		32	

### 2.3 Условия реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфиненок» физкультурно-спортивной направленности осуществляется в бассейне, в соответствии СанПиНи включает следующее:

- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке	t воздуха в бассейне	t воды
26 – 27	29 – 31	29 – 32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН). Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

#### Материально-техническое и дидактическое оснащение

1. Плакаты, наглядное пособие, картотека.
2. Мячи, доски, очки для плавания.
3. Резиновые игрушки, тонущие игрушки, обручи, круги надувные.

№	Наименование	Количество
1	Разделительная дорожка 7 м.	1
2	Плавательные ворота	1
3	Термометр комнатный	1
4	Обручи для горизонтального проныривания	6
5	Термометр для воды	1
6	Судейский свисток	1
7	Плавательные доски	13
8	Игрушки и предметы плавающие, различных форм	10
9	Игрушки и предмеры тонущие, различных форм и размеров	20
10	Круги надувные, различных форм	9
11	Нарукавники	9
12	Мячи резиновые, разных размеров	9
13	Мячи надувные	2
14	Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т.д.) или к определенной деятельности (лодки, кораблики и т.д.)	15
15	Палка для катания и лежание на груди и спине	1
16	Наглядное пособие, картотека	2

## 2.4 Формы аттестации.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится три раза в течение учебного года: в первую неделю октября, в последнюю неделю декабря и последнюю неделю мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

## 2.5 Оценочные материалы.

### *Средняя группа*

№	Фамилия, Имя ребенка	Погружение в воду на задержке дыхания	Выдох в воду	Лежание на груди	Лежание на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### *Старшая группа*

№	Фамилия, Имя ребенка	Погружение в воду на задержке дыхания	вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Скольжение на груди с различным положением рук

### *Подготовительная группа*

№	Фамилия, Имя ребенка	Плавание при помощи движений рук с дыханием всеми способами.	Умение плавать под водой	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полное координации (кроль на груди, спине, брасс)

+ Освоил

\* Частично освоил

- Не освоил

## 2.6 Методические материалы.

*Методы организации деятельности:* объяснительно-иллюстративный..

*Методы воспитания:* положительный пример, беседа, метод взаимопомощи.

*Методы стимулирования:* одобрение, награждение, участие в праздниках.

*Формы работы с родителями:* родительские собрания, анкетирование, беседы, консультации, интернет – ресурсы (сайт ДООУ, блоги специалистов); совместное посещение бассейнов.

## 2.7 Список литературы для педагогов, для учащихся и родителей.

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
11. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г
12. А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова, Методика обучения плаванию, 2004г.