

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новолялинского муниципального округа
«Детский сад №15 «Березка»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1 от 17.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
МАДОУ НМО «Детский сад № 15 «Березка»
от 17.08.2026г. № 60

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»**

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель: инструктор по физической культуре (плаванию)

Гусева Татьяна Николаевна

Высшая квалификационная
категория

П. Лобва

2026

Содержание

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	9
1.4.1. Учебный план	10
1.4.2. Учебный (тематический) план первого года обучения, его содержание	12
1.4.3. Учебный (тематический) план второго года обучения, его содержание	16

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

2.1 Календарный учебный график	20
2.1.1 1-й год обучения	20
2.1.2 2-й год обучения	26
2.2 Условия реализации программы	31

Раздел №3 Список литературы	39
-----------------------------	----

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Введение

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МАДОУ НМО «Детский сад №15 «Березка» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это работа по плаванию. Основной направленностью дополнительной общеобразовательной программы «Дельфиненок» является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным способом плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Основу программы «Дельфиненок» составляют следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19);
- Постановление от 28 января 2021 года № 2
об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242);
- Устав МАДОУ НМО «Детский сад №15 «Березка»;
- Основная образовательная программа ДОО.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) не только нашего детского сада, но других детских садов нашего поселка.

К числу наиболее актуальных проблем относится то, что работая по основной программе "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокиной, столкнулась с недостатком количества часов, отведенных на занятия. Этого времени совершенно не достаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучения плаванию и автор программы это подтверждает: "В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания".

Отличительная особенность программы заключается в том, что она является дополнением к основной программе по развитию плавательных способностей детей и направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по плаванию.

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию «Дельфинёнок» составлена на основе программы: «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной.

В основе программы лежит приобретение детьми умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решение. Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами

для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц.

Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие крытого бассейна в здании ДООУ). Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны, а, как известно, занятия плаванием непосредственно влияют на физическое развитие и оздоровление организма.

Программа адресована детям дошкольного возраста (5-7 лет).

Срок реализации программы: данная программа рассчитана на 2 года обучения, начиная со старшей группы и заканчивая подготовительной к школе группой. Очная форма обучения.

Комплектование групп проводится в течение сентября. Для продуктивной работы дошкольников число детей в группе не должно превышать 10 человек. В группах комплектуются дети одного возраста.

К занятиям плаванием допускаются все желающие дошкольники, прошедшие медосмотр и не имеющие противопоказаний для данного вида деятельности.

Программа «Дельфиненок» может реализоваться для проведения занятий с детьми как посещающими, так и не посещающими МАДОУ НМО «Детский сад №15 «Березка»

Возрастные особенности детей 5 – 7 лет.

5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. 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. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

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

Продолжительность учебного часа (занятия)	Периодичность в неделю	Количество в месяц	Количество занятий в год	Общее количество учебных часов за 2 года
30 минут	1 раз	4 занятия	32 занятия	64 занятия

Традиционная модель реализации программы «Дельфиненок» представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения. Форма обучения фронтальная. Планируются такие виды занятий: беседа, практические занятия, открытые занятия.

Форма подведения итога реализации программы «Дельфиненок»: результат отслеживается через диагностирование физического развития, знаний, умений и навыков детей, посещающих занятия по плаванию, которое проводится в начале учебного года (*октябрь*) и в конце (*апрель*).

1.2 Цель и задачи

Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста (5-7 лет) первоначальным способам плавания; закаливание и укрепление детского организма посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Обучающие:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным умениям и навыкам;

- Совершенствовать умения владеть своим телом на воде.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков на воде;
- Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- Мотивировать на творческое самовыражение в игровых действиях на воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3 Планируемые результаты

Метапредметные результаты (развивающие задачи):

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Личностные результаты (воспитательные задачи):

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

Предметные результаты (обучающие задачи):

- свободно погружаться под воду, задерживая дыхание, делать выход в воде;
- проплывать удобным способом;
- доставать предметы со дна бассейна;
- проплывать способом «кроль на груди» с опорой и без опоры;
- выполнять упражнение «Медуза», «Поплавок», «Звезда»
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

1.4 Содержание программы

Для реализации программы «Дельфиненок» необходимы:

- учебно-тематический план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и подражательные упражнения.

1.4.1 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Правила поведения в бассейне.	2	2	0	Контрольные задания. Развлечения и праздники на воде. Открытое занятие.
2	Освоение с водой.	2	0	2	
3	Погружение под воду и выдох в воду.	4	1	3	
	Дыхание.	4	0	4	
4	Скольжение на груди и спине.	6	0	6	
	Скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	6	0	6	
5	Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине.	6	0	6	
	Скольжение на груди и на спине с работой ног.	6	0	6	
6	Обучение технике плавания кролем на груди.	7	0	7	
	Обучение технике плавания кролем на груди и на спине.	7	0	7	
7	Обучение технике плавания кролем на спине.	7	0	7	
	Плавание кролем на груди и на спине полной координации.	7	0	7	
	Итого	64	3	61	

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Система занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, используются

задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Занятия с детьми по программе «Дельфиненок» проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; 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.

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.

1.4.2 Учебный (тематический) план занятий с детьми 5 – 6 лет (1-й год обучения).

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне.	1	1	0	Контрольные задания. Развлечения и праздники на воде. Открытое занятие.
2	Освоение с водой.	1	0	1	
3	Погружение под воду и выдох в воду.	4	1	3	
4	Скольжение на груди и спине.	6	0	6	
5	Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине.	6	0	6	
6	Обучение технике плавания кролем на груди.	7	0	7	
7	Обучение технике плавания кролем на спине.	7	0	7	
	Итого	32	2	30	

Содержание учебного (тематического) плана занятий с детьми 5 – 6 лет (1-й год обучения).

Раздел 1. Правила поведения в бассейне: техника безопасности в бассейне.

Раздел 2. Освоение с водой: ознакомление ребёнка с водой и её свойствами (плотность, вязкость, прозрачность), освоение чувства опоры о воду и дыхания в воде, устранение инстинктивного страха перед водой через:

- ходьбу и бег в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами, с высоким подниманием колена, приставным шагом, с различным темпом, с различной скоростью, с разными положениями и движениями рук, индивидуально и в группе;

- выпрыгивания из воды (прыжки в высоту на месте, с продвижением вперёд, с махом руками, из полуприседа);
- движения руками (движения рук перед собой различной интенсивности и направления, гребковые движения руками, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду);
- движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону);
- всплытие и лежание на поверхности воды.

Раздел 3. Погружение под воду и выдох в воду.

Освоение навыков физической подготовки:

погружение под воду:

погружение лица в воду на задержке дыхания до подбородка, носа, глаз, полностью;

погружение с головой под воду на задержке дыхания;

приседание на дно бассейна на задержке дыхания;

ныряние за предметами, открывание глаз в воде;

хождение в приседе под водой;

ныряние в обруч, проплыв туннеля, подныривание под мост.

выдох в воду:

погружение лица в воду до подбородка с выдохом в воду;

приседание под воду с долгим выдохом в воду;

серия выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками;

стоя на дне бассейна в наклоне, выполнение вдоха в сторону, выдоха в воду.

Раздел 4. Скольжение на груди и спине.

Освоение навыков физической подготовки:

скольжение на груди с предметом;

скольжение на спине с предметом;

скольжение на груди без предмета с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер;

скольжение на спине без предмета с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела;

Раздел 5. Работа ног как при плавании кролем на груди и спине.

Освоение навыков физической подготовки:

движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;

движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;

лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;

Раздел 6. Обучение технике плавания кролем на груди.

Освоение навыков физической подготовки:

Движения ногами:

плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием;

скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;

плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук:

стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнение движений руками как при плавании кролем;

то же, но в передвижении по дну бассейна;

стоя, выполнение движений руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;

скольжение с движением руками кролем;

стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;

стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

то же, но передвигаясь по дну бассейна;

попытки плавать кролем, при помощи движений рук в согласовании с дыханием с колобашкой между ног.

Согласование движений:

плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Раздел 7. Обучение технике плавания кролем на спине.

Освоение навыков физической подготовки:

Движения ногами:

плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);

скольжение на спине с последующей работой ног кролем;

плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер).

Движения руками:

плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой;

плавание на спине при помощи движений рук, с коlobашкой между ногами.

Согласование движений:

плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;

плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

1.4.3 Учебный (тематический) план занятий с детьми 6 – 7 лет (2-й год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила поведения в бассейне. Личная гигиена.	1	1	0	Контрольные задания. Развлечения и праздники на воде. Открытое занятие.
2	Освоение с водой.	1	0	1	
3	Дыхание.	4	0	4	
4	Скольжение на груди и на спине с различным положением рук.	6	0	6	
5	Скольжение на груди и на спине с работой ног.	6	0	6	
6	Обучение технике плавания кролем на груди и на спине.	7	0	7	
7	Плавание кролем на груди и на спине полной координации.	7	0	7	
	Итого	32	1	31	

Содержание учебного (тематического) плана занятий с детьми 6 – 7 лет (2-й год обучения).

Раздел 1. Правила поведения в бассейне: техника безопасности в бассейне.

Личная гигиена: правила личной гигиены, которые нужно соблюдать в раздевальных, при мытье под душем, во время пребывания в воде, после окончания занятий.

Раздел 2. Освоение с водой: ознакомление ребёнка с водой и её свойствами (плотность, вязкость, прозрачность), освоение чувства опоры о воду и дыхания в воде, устранение инстинктивного страха перед водой через:

ходьбу и бег в различных направлениях и положениях – спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами, с высоким подниманием колена, приставным шагом, с различным темпом, с различной скоростью, с разными положениями и движениями рук, индивидуально и в группе;

выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с продвижением вперёд, с махом руками);

движения руками («полоскание белья» - движения рук перед собой различной интенсивности и направления, гребковые движения руками, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду);

движения ногами (поочередные движения ногами – вперед, назад, в сторону);

всплывание, лежание на поверхности воды на груди на задержке дыхания, лежание на поверхности воды на спине.

Раздел 3. Дыхание.

Освоение навыков физической подготовки: задержка дыхания на вдохе; открывание глаз под водой на задержке дыхания; серия выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками; стоя на дне бассейна в наклоне, выполнение вдоха в сторону, выдоха в воду; вдох над водой, погружение с выдохом в воду.

Раздел 4. Скольжение на груди и спине с различным положением рук.

Освоение навыков физической подготовки:

скольжение на груди с предметом,

скольжение на спине с предметом,

скольжение на груди без предмета с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

скольжение на спине без предмета с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Раздел 5. Скольжение на груди и спине с работой ног.

Освоение навыков физической подготовки:

скольжение на груди с предметом с работой ног кролем;

скольжение на спине с предметом с работой ног кролем;

скольжение на груди без предмета с работой ног кролем с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

скольжение на спине без предмета с работой ног кролем с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;

скольжение на груди с работой ног кролем с последующими поворотами на спину и грудь и др.

Раздел 6. Обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Кроль на груди.

Движения ногами:

движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;

движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;

плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием;

скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание:

стоя на дне бассейна в наклоне, выполнение вдоха в сторону, выдоха в воду;

стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнение движений руками как при плавании кролем;

то же, но в передвижении по дну бассейна;

стоя, выполнение движений руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;

скольжение с движением руками кролем;

стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;

стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;

то же, но передвигаясь по дну бассейна;

попытки плавать кролем, при помощи движений рук в согласовании с дыханием с колобашкой доской между ног.

Кроль на спине

Движения ногами:

движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;

лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;

плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);

скольжение на спине с последующей работой ног кролем;

плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками:

плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой;

плавание на спине при помощи движений рук, с колобашкой между ногами.

Раздел 7. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания;

плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;

плавание кролем на груди в полной координации;

плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;

плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами;

плавание кролем на спине в полной координации.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	сентябрь 2026г.	май 2027г.	32	32	32 1 час в неделю	1 раз в неделю
2год обучения	сентябрь 2026г.	май 2027г.	32	32	32 1 час в неделю	1 раз в неделю

2.1.1 Занятий с детьми 5-6 лет (1-й год обучения)

№ п\п	месяц	число	время	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15:20-15:50	Беседа, знакомство с акваторией бассейна, правила поведения.	1	1. Напомнить правила поведения в воде. 2. Закрепить различные передвижения в воде. 3. Упражнять в скольжении на груди, оттолкнувшись от дна бассейна двумя ногами в вертикально стоящий обруч.	Бассейн детского сада	Беседа
2	Сентябрь		15:20-15:50	Беседа, просмотр видеофильма.	1	1. Учить длительному выдоху через рот, опуская лицо в воду. 2. Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием.	Бассейн детского сада	беседа

						3. Воспитывать дисциплину на занятиях.		
3	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Входная диагностика. 2. Развивать внимание.	Бассейн детского сада	Наблюдение, диагностика
4	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать длительное лежание на груди с задержкой дыхания. 2. Учить работе ног кролем. 3. Прививать детям навыки личной гигиены.	Бассейн детского сада	Наблюдение, обучение
5	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить выполнять выдох в воду. 2. Закреплять умение лежать на груди и на спине в упражнении «Звезда». 3. Формировать у детей навыки самообслуживания (вытирание, одевание).	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
6	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить выполнять длительный выдох в воду. 2. Осваивать скольжение на груди с последующим длительным лежанием. 3. Воспитывать дисциплинированность.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
7	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить работе ног кролем в скольжении на груди. 2. Продолжать учить длительному выдоху в воду. 3. Учить действовать по сигналу педагога.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
8	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Упражнять в длительной задержке дыхания через упражнение «Поплавок». 2. Продолжать учить детей работе ног кролем.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

						3. Воспитывать интерес к занятиям.		
9	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Осваивать скольжение на груди с различным положением рук. 2. Упражнять в длительном выдохе в воду. 3. Воспитывать уверенность.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
10	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать скольжение с различным положением рук. 2. Упражнять в длительном выдохе в воду, стоя на дне бассейна с имитацией работы рук кролем на груди. 3. Продолжать учить открывать глаза под водой.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
11	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить открывать глаза под водой. 2. Совершенствовать работу ног кролем. 3. Воспитывать смелость.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
12	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать упражнения на дыхание. 2. Совершенствовать скольжение на груди с различным положением рук.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
13	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить выполнять скольжение на груди, подныривая под предметы. 2. Совершенствовать выдох в воду. 3. Совершенствовать работу ног кролем.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
14	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Осваивать навык подныривания и проплывания под «мостом». 2. Совершенствовать работу ног кролем. 3. Обучать нырянию в лежащий на воде	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

						обруч.		
15	Январь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди. 2. Продолжать учить нырянию в лежащий на воде обруч. 3. Воспитывать смелость.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
16	Январь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать скольжение на груди с доской в руках. 2. Совершенствовать умение нырять на глубину с открыванием глаз. 3. Воспитывать интерес к занятиям.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
17	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать скольжение на груди с доской, с работой ног. 2. Учить открывать глаза в воде при поиске предметов на дне бассейна. 3. Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
18	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать скольжение на груди с работой ног на задержке дыхания, лицо опущено в воду. 2. Учить работе рук кролем на груди с доской в одной руке. 3. Продолжать учить длительному выдоху в воду.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
19	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить работе рук кролем на груди с доской в одной руке. 2. Учить скольжению на спине. 3. Воспитывать дисциплину.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

20	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить скольжению на спине. 2. Продолжать учить работе рук кролем на груди с доской в одной руке. 3. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
21	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить работе рук кролем на груди без доски. 2. Разучивать упражнение «Винт». 3. Развивать внимание.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
22	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить работе рук кролем на спине. 2. Совершенствовать работу ног в упражнении «Плавание на боку». 3. Учить работать руками кролем.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
23	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать работу ногами кролем. 2. Совершенствовать упражнение «Винт». 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
24	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить работе ног в скольжении на спине. 2. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди с доской. 3. Воспитывать организованность на занятиях.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
25	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Сидя на бортике отрабатывать работу ног кролем. 2. Совершенствовать скольжение на спине с разным положением рук. 3. Совершенствовать работу ног кролем на груди.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

26	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить работать руками кролем на груди. 2. Учить плавать на спине при помощи движений рук, с колобашкой между ног. 3. Учить действовать согласованно в команде.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
27	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать скольжение на спине с различным положением рук. 2. Продолжать обучать работе ног в скольжении на спине. 3. Учить работе рук кролем на спине.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
28	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на спине. 2. Продолжать учить работе рук кролем на спине. 3. Совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине с предметом.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
29	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать совершенствовать работу ног в скольжении на груди и на спине. 2. Учить плыть кролем на груди в полной координации.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
30	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать обучать стилю кроль на груди в полной координации. 2. Учить кролю на спине в полной координации.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
31	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить кролю в полной координации на груди и на спине.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

32	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Заключительная диагностика.	Бассейн детского сада	Наблюдение, диагностика
----	-----	--	-------------	----------------------	---	--------------------------------	-----------------------	-------------------------

2.1.2 Занятий с детьми 6-7 лет (2-й год обучения)

№ п/п	месяц	число	время	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15:20-15:50	Беседа, правила поведения в воде.	1	1. Напомнить детям правила поведения на воде. 2. Закрепление упражнений «Поплавок», «Звезда».	Бассейн детского сада	Беседа
2	Сентябрь		15:20-15:50	Беседа, просмотр видеоролика про плавание.	1	1. Упражнять в погружении в воду с открытыми глазами. 2. Развивать выносливость.	Бассейн детского сада	беседа
3	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Входная диагностика. 2. Воспитывать умение слушать.	Бассейн детского сада	Наблюдение, диагностика
4	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствование работы ног кролем в скольжении на груди с доской в руках, выполняя длительный выдох. 2. Обучение вдоху над водой и выдоху в воду в скольжении на груди с доской.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
5	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Добиваться правильной работы ног при скольжении с доской и без доски. 2. Обучение переходу из лежания на груди в	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

						лежание на спине. 3. Совершенствование дыхания при скольжении на груди.		
6	Октябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Повторение и совершенствование упражнения «Винт». 2. Продолжать учить работе рук кролем.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
7	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить работе рукам кролем. 2. Совершенствование упражнения «Винт». 3. Закрепление в игровых упражнениях дыхание в воде и открывание глаз.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
8	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить скольжению на спине. 2. Упражнять в проплывании всего бассейна не останавливаясь. 3. Продолжать учить работе рук кролем на груди.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
9	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить скользить на спине. 2. Приучать к длительному лежанию на спине в упражнении «Звезда» на спине и на груди.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
10	Ноябрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Закреплять навык длительного лежания на груди и на спине. 2. Совершенствовать работу ног кролем с доской (вдох – лицо опускаем в воду, в воде длительный выдох выдох). 3. Добиваться правильного положения корпуса в воде, имитация работы рук кролем.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
11	Декабрь		15:20-	Практическое	1	1. Продолжать учить отталкиваться ногой от	Бассейн	Обучение,

			15:50	занятие		бортика бассейна при скольжении на груди. 2. Упражнять в работе рук кролем в плавании на груди в полной координации. 3. Прививать детям умение свободно владеть своим телом в воде.	детского сада	наблюдение, игра
12	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствование толчка одной ногой от бортика бассейна из положения кроль на спине. 2. Совершенствование работы ногами кроль с разным положением рук.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
13	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать упражнять в скольжении на спине с работой ног. 2. Совершенствовать кроль в полной координации. 3. Закреплять навык погружения и открывание глаз под водой.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
14	Декабрь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине. 2. Совершенствовать скольжение на спине с предметом и без.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
15	Январь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствование плавания способом кроль на груди в полной координации. 2. Дальнейшее совершенствование работы ног кролем на спине в упражнении «Фонтан», сидя на бортике.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
16	Январь		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствование работы рук кроль на груди и на спине с колобашкой между ног.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение,

						2. Приучать проплывать весь бассейн не останавливаясь. 3. Совершенствовать скольжение на спине и на груди с работой ног.	сада	игра
17	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать кроль на груди в полной координации. 2. Совершенствовать работу ног в упражнении на боку.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
18	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать кроль на груди в полной координации. 2. Совершенствовать работу ног в упражнении на боку.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
19	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать кроль на груди в полной координации. 2. Совершенствовать работу ног кролем в упражнении «на боку». 3. Совершенствовать упражнение на дыхание в скольжении на груди с работой ног без доски.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
20	Февраль		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить плавать в полной координации на спине. 2. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине с колобашкой между ног.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
21	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине. 2. Упражнять в плавании способом кроль на	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

						спине.		
22	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Упражнять в плавании способом кроль на спине. 2. Учить выполнять гребковые движения в скольжении на груди и на спине.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
23	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Прививать детям соревновательный дух. 2. Совершенствование всех стилей плавания. 3. Развивать выносливость.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
24	Март		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Учить плавать в полной координации на спине. 2. Продолжать учить выполнять гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине с колобашкой между ног.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
25	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать работу рук кролем, используя колобашки. 2. Совершенствовать кроль на спине. 3. Обращать внимание на правильность выполнения упражнений.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
26	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Продолжать учить длительному выдоху в воду. 2. Совершенствовать работу ног кролем на спине и на груди. 3. Совершенствовать дыхание.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
27	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать кроль на груди и на спине. 2. Продолжать учить длительному выдоху в воду. 3. Развивать выносливость.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра

28	Апрель		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать кроль на груди и на спине. 2. Продолжать учить длительному выдоху в воду. 3. Развивать выносливость.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
29	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствование кроля на груди и на спине, проплывая весь бассейн не останавливаясь. 2. Совершенствование работы рук кролем на спине.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
30	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Совершенствовать всех способов плавания в полной координации. 2. Совершенствовать дыхание.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
31	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Побуждать детей плавать любимым способом. 2. Воспитывать уверенность в своих силах.	Бассейн детского сада	Обучение, наблюдение, игра
32	Май		15:20-15:50	Практическое занятие	1	1. Заключительная диагностика. 2. Свободное плавание.	Бассейн детского сада	Наблюдение, диагностика

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- требованиям, определяемым в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиям к материально-техническому обеспечению Программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Занятия по плаванию для детей организуются в бассейне 3 х 7 метров, глубиной 50-80 см. Спуск в бассейн производится по лестнице, выход по лестнице, сделанной из не скользящего материала. При бассейне раздевальная комната, оборудованные шкафчиками для одежды и полотенца, имеются фены для сушки волос; две душевые.

Материально-техническое обеспечение программы «Дельфиненок»:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудлы).
7. Колобашки.
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Нестандартное оборудование для игр с водой.
11. Музыкальный центр.

К физкультурному оборудованию в бассейне предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. В бассейне имеется стандартное и нетрадиционное оборудование, необходимое для ведения физкультурно-оздоровительной работы: мячи разных размеров, дорожки для профилактики плоскостопия, нудлы,

тонущие игрушки, игрушки и атрибуты для дыхательных упражнений, волейбольная сетка, разделительная полоса, обручи, плавательные круги, плавательные доски и другое нестандартное оборудование.

Санитарно-гигиенические условия: Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Санитарно-гигиенические условия по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- 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, параметры набора воды.

Возраст детей	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
5 -7 лет	+ 29... +30 С	+28... +30 С	0,8

Кадровое обеспечение программы «Дельфиненок»: исполнитель программы инструктор по физической культуре (плаванию) МАДОУ НГО «Детский сад №15 «Березка», Гусева Т.Н., 1 квалификационная категория.

Обеспечение программы методическими материалами:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

5. Картотека видеоматериалов.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Конспекты занятий
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Формы и методы работы:

- Наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- Практический (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.

Наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является - игровой. Условно игры можно разделить на следующие группы:

- Игры по ознакомлению со свойствами воды.
- Игры, обучающие погружению и всплытию.
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
- Игры, способствующие выработке навыка скольжения.
- Игры, обучающие дыханию.
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
- Игры по овладению простейшими прыжками.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;

- индивидуальные.

Организуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;

Занятие — основная форма организации учебной работы. По своей структуре занятие плаванием делится на три части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть занятия может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части. Занятие строится таким образом, чтобы задачи вводной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия, подчинены ей.

Вводная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

Основные знания, умения и навыки плавания формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

Подготовительные упражнения на 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;
- скольжение по поверхности воды
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- открывание глаз в воде;

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

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

3. Простейшие спады и прыжки в воду:

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

- прыжки головой 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;
- развитию физического качества.

Основные формы работы с детьми во время занятий:

- дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- игровые и общеразвивающие упражнения на суше и в воде;
- отработка техники движений на суше и в воде;
- подвижные игры на воде;
- плавание техникой «Кроль» на груди и на спине

Раздел №3 Список литературы.

Педагогу:

1. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в д/с» СП,2003
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей», Просвещение, 1991
4. Рыбак М.В.Глушкова Г.В., «Раз, два, три, плыви», Методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений
5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», М.Просвещение.1986 год
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
7. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерниковой «Оздоровительный комплекс в детском саду»
8. Л.Ф.Еремеевой « Научите ребенка плавать»
9. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».

Родителям:

- 10.Официальная страница детского сада в социальной сети ВКонтакте.
https://vk.com/berezka15_lobva?ysclid=lu25jgezdl999868920
- 11.Личный сайт инструктора по физической культуре <https://clck.ru/39bL6w>
12. И.А. Большаковой «Маленький дельфин».