МАДОУ детский сад № 14 "Боровичок", Лебедева Наталия Геннадьевна
08.09.2026 09:22 (MSK), Простая подпись

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад к №14 «Боровичок»

ПРИНЯТО **Педагогическим советом МАДОУ детского сада № 14 «Боровичок»** **Протокол №2 от 08.09.2026**	**УТВЕРЖДЕНО** **Приказом по МАДОУ детскому саду №14 «Боровичок»** **08.09.2026 г. №111-о**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по плаванию «Волна 2»

(Обучение плаванию детей дошкольного возраста).

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 3 до 7 л.

Разработчик:
педагог дополнительного образования:
Васильева А.Ю.

М.о.г.. Бор
2026 г.

Содержание

№	Раздел	стр.
1.Комплекс основных характеристик:		
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Учебный план	14
1.3	Содержание программы	14
2.Комплекс организационно-педагогических условий:		
2.1	Календарный учебный график	29
2.2	Формы контроля, аттестации	29
2.3	Оценочные материалы	30
2.4	Методическое обеспечение	32
3. Воспитательный компонент:		
3.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	33
3.2	Формы и методы воспитания	33
3.3	Условия воспитания, анализ результатов	34
3.4	Календарный план воспитательной работы	36
4.Условия реализации программы:		
4.1	Кадровое обеспечение	44
4.2	Материально-техническое обеспечение	44
4.3	Информационное обеспечение	45

1.Комплекс основных характеристик:

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по плаванию «Волна» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с:

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ВОЛНА» (далее – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей и рекомендуется к использованию в работе с детьми дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) ТРЕНЕР+РЕБЕНОК, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного интереса нации.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения 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 занятия плаванием.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ об образовании в Российской Федерации.

Обучение плаванию детей по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ детского сада № 14 «Боровичок» м.о.г. Бор.

Актуальность.

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели.

Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно -сосудистую систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различные комбинации рук и ног , их перекрестная работа, благотворно влияет на координацию, стимулирует взаимодействие между полушариями головного мозга.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Уровень освоения программы.

Ознакомительный – начальный этап обучения, когда ребенок учится держаться на воде, преодолевает страх, осваивает базовые движения для поддержания себя на плаву и совершает первые гребки, используя при этом вспомогательные средства для занятий.

Базовый- уровень подразумевает владение основными навыками, такими как уверенное держание на воде, ритмичное дыхание, основы различных стилей плавания, а так же комфортное пребывание в воде без страха.

Адресат.

Дети с 3 лет до 7 лет. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной деятельности МАДОУ, соответствует ФГОС.

Дети 3 -4 года.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к освоению способов плавания. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Дети 4-5 лет.

Дети среднего возраста 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 без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к

самостоятельности и организованности.

Дети 5-6 лет.

Дети старшего возраста хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Дети 6-7 лет.

Дети подготовительной группы завершают обучение плаванию в детском саду, но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Их движения еще не достаточно точны, слитны и наблюдается нарушение ритма. Продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей с 3 до 7 лет (дошкольное плавание).

Общее количество учебных часов в год – 70;

Временная продолжительность за год – 9 месяцев.

Отличительной особенностью данной программы является форма проведения занятий.

- Традиционное; сюжетно-игровое;
- Тренировочное; занятие, построенное на одном способе плавания;
- Игровое;
- Оздоровительное плавание;
- Контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- Занятия с участием родителей;
- Спортивные досуги, развлечения.

Занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех

частей:

- Подготовительная (вводная) часть;
- Основная часть;
- Заключительная часть.

Наполняемость групп:

3-4 г. 6-8 чел.

4-5 л. 8-10 чел.

5-6 л. 8-12 чел.

6-7 л. 8-12 чел.

Цели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Цель программы: Овладение жизненно необходимыми навыками плавания, способствовать оздоровлению детей, посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, научить всех детей чувствовать себя, как рыба в воде, свободно, без боязни передвигаться в ней, держаться на поверхности воды, проплывать не менее 8 метров, укрепление здоровья и гармоничное развитие.

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учебные:

По мере освоения программы решаются задачи:

Дошкольный возраст с 3х лет до 7 лет -

Оздоровительные:

- Способствовать закаливанию организма;
- Повышать общую и силовую выносливость мышц;
- Формировать гигиенические навыки;
- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно сосудистой и дыхательной систем организма;
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

Образовательные:

1 МОДУЛЬ «Маленькие рыбки» (с 3 до 4 лет) -

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;
- Учить скользить на груди с предметом и без него;
- Формировать умение выполнять выдох в воду;
- Способствовать формированию умения плыть при помощи попеременной работы ног(способом кроль);
- Учить детей плавать облегченным способом.

2 МОДУЛЬ «Азбука волн» (с 4 до 5 лет) –

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней; · Формировать навык горизонтального положения в воде; · Способствовать формированию умения плыть на груди с доской с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить скользить на спине с доской и без нее;
- Продолжать формировать умение плыть при помощи попеременной работы прямыми ногами способом кроль на груди и спине; ·
- Продолжать формировать умение выполнять выдох в воду.

3 МОДУЛЬ «Ныряем и плывем!» (с 5 до 6 лет) –

- Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием;
- Продолжать формировать умение плыть на груди с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить плавать кролем на груди и спине в полной координации; · Формировать знания и умения плавания способами брасс и дельфин (облегченным способом).

4 МОДУЛЬ «Умею плавать!» (с 6 до 7 лет) –

- Продолжать совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине в полной координации;

- Изучать движения ног способом брасс;
- Совершенствовать умение плавать способом брасс и дельфин в полной координации;
- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на личностно ориентированном подходе к каждому ребенку, что означает: убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. Познание ребенком себя как человека.

Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.

Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1 год обучения «Маленькие рыбки» - дошкольное плавание с 3 до 4 лет;

1 год обучения «Азбука волн» - дошкольное плавание с 4 до 5 лет;

1 год обучения «Ныряем и плывем!» – дошкольное плавание с 5 до 6 лет;

1 год обучения «Умею плавать!» – с 6 до 7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы, режим и форма занятий:

Год обучения	**Возрастная группа**	**Кол-во детей в группе**	**Кол-во занятий в неделю**	**Кол-во часов в год**	**Кол-во учебных недель**

1 год	3-4г.	6-8 чел.	2	70	35
1 год	4-5л.	8-10 чел.	2	70	35
1 год	5-6л.	8-12 чел.	2	70	35
1 год	6-7л.	8-12 чел.	2	70	35

Количество часов в год: 70 академических часов в год;

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия 30 минут.

Форма обучения –очная.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 70 академических часов (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по июнь включительно.

Занятия проводятся по подгруппам из 6-12 детей, что соответствует требованиям СанПиН. Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровью
- смена места жительства.

<u>Прогнозируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</u>

Значение влияния плавания на организм человека;

Основы закаливания;

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 ребенка;

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Формирование нравственно-волевых качеств;

Правила поведения на воде.

К концу 1МОДУЛЯ дети должны уметь:

- Свободно передвигаться в воде различными способами;
- Лежать на воде на груди и спине у неподвижной опоры и без;
- Погружаться в воду с головой на задержке дыхания;
- Доставать игрушки со дна бассейна;
- Выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди и спине с неподвижной опорой;
- Выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.

К концу 2 МОДУЛЯ дети должны уметь:

- Держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- Выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении;
- Выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- Выполнять упражнения Звездочка, Поплавок, Стрела;
- Нырять в обруч;
- Доставать со дна мелкие предметы.

К концу 3 МОДУЛЯ дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду;
- Открывать глаза в воде;
- Нырять, проплывать тоннель;
- Доставать со дна мелкие предметы;
- Выполнять серии выдохов в воду;

- Выполнять скольжение на груди и спине;
- Скользить на груди с поочередными движениями ног, как в способе кроль;
- Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания;
- Выполнять упражнения Поплавок, Стрела, Звездочка.

К концу 4 МОДУЛЯ дети будут

знать:

- Правила техники безопасности;
- Гигиенические навыки;
- Виды и способы плавания.

уметь:

- Выполнять скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Выполнять скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Выполнять вдох и выдох в воду;
- Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания и в сочетании с вдохом и выдохом;
- Плавать способом кроль на спине;
- Плавать способами брасс и дельфин (облегченным способом).

Способы определения результатов освоения общеобразовательной общеразвиввающей программы:

Диагностический материал (индивидуальные карты развития детей, освоения программы).

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

Форма подведения итогов реализации ДООП:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- проведение спортивных праздников, соревнований;
- участие в городских соревнованиях, спартакиадах.

Принципы и подходы к формированию программы :

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

Методы обучения

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.2 Учебный план.

модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
	Теория	Практика	Всего	
«Маленькие рыбки»	23	47	70	Конец 1 г.о./открытое занятие
«Азбука волн»	23	47	70	конец 2 г.о./открытое занятие
Ныряем и плывем!»	23	47	70	Конец 3г.о./зачет
«Умею плавать!»	23	47	70	конец 4г.о./зачет
Итого	92	188	280	

1.3. Содержание учебных модулей и учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы

ПЕРВЫЙ год обучения «Маленькие рыбки»-

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Октябрь – ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ блок			
1	Вводное занятие. Знакомство с помещениями бассейна.	Теория	1
2-3	Формирование навыка личной гигиены. Мониторинг плавательных умений детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Передвижения в воде(шагом, бегом, прыжками , держась за поручень)	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3
Ноябрь – ОБУЧАЮЩИЙ блок			

9-12	Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полу-приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами).	игровое	4
13-16	Погружение в воду до уровня подбородка. Действия с предметами.	игровое	4
Декабрь			
17-19	Освоение дыхания в воде.	игровое	3
20-22	Погружения в воду с головой.	игровое	3
23-24	Открывание глаз в воде с рассматриванием предметов.	игровое	2
Январь			
25	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	игровое	1
26-30	Погружения в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания в воде.	игровое	5
Февраль			
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	3
34	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
35-38	Погружения в воду с головой. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде. Всплывание и лежание.	игровое	4
Март			
39	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	развлечение	1
40-43	Скольжение на груди, держась за инструктора или плавательную доску.	игровое	4

44-46	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног, держась за руки инструктора или плавательную доску.	игровое	3
Апрель			
47-48	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания.	игровое	2
49-50	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди с помощью работы ног, держась за плавательную доску.	игровое	2
51-54	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	4
Май – ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ блок			
55-56	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	2
57-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	6
Июнь – итоговый блок			
63-64	Передвижения в воде. Погружения в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
65-67	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна. Всплывание и лежание на поверхности воды.	игровое	3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Правила безопасности на реках и водоемах	Развлечение	1
Всего 70			

Особенности физического развития детей 3-4 лет.

Физическое развитие детей этого возраста протекает в довольно замедленном темпе, по сравнению с первыми двумя годами жизни. Вес ребенка 3-х лет составляет около 13-16 кг у мальчиков и 13-16,5 у девочек. Рост ребенка составляет около 92-99 см у мальчиков и 91-99 см у девочек. В этом возрасте у детей уже отлично развита координация движения, им трудно усидеть на одном месте, они очень подвижны, бегают, прыгают, стараются залезть на высоту и спрыгнуть с нее, не ощущают никакого страха, для них в этом возрасте просто не существует препятствий. Объем черепной коробки составляет почти 80 % от примерного объема черепа взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влияний внешних негативных воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита гораздо больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идет в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока все еще максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребенок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление – 95 на 58.Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребенок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью. Поэтому, все это учитывается при построении занятий с детьми 3-4 лет.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому занятия проводятся в основном в игровой форме. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает ребенку возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения

цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

На занятиях дети учатся: передвигаться в воде различными способами: бегом, шагом, прыжками, на носках, приставными шагами, спиной вперед; Скользить по поверхности воды , держась за инструктора или плавательную доску; Погружаться в воду с головой; Задерживать дыхание и выполнять выдох в воду; Открывать глаза в воде и рассматривать предметы; Всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, с правилами поведения и техникой безопасности на воде. Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала и игры большой и малой активности.

«Азбука волн» -

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество Часов
Октябрь – ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ блок			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения.	традиционное	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	игровое	2
4-6	Передвижения в воде.	традиционное	3
7-8	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	игровое	2
Ноябрь – ОБУЧАЮЩИЙ блок			
9-11	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	традиционное	3

12-14	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	игровое	3
15-16	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	традиционное	2
Декабрь			
17-20	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	традиционное	4
21-24	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	игровое	4
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на спине.	традиционное	3
34-38	Техника работы ног. Скольжение на груди.	традиционное	5
Март			
39-42	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	4
43-46	Освоение дыхания в воде. Передвижения в воде.	игровое	4
Апрель			
47-49	Техника работы ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди и спине.	традиционное	3
50-51	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
52-54	Техника работы ног.	традиционное	3
Май – ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ блок			

55-57	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
58-60	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног.	игровое	3
61-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	2
Июнь – ИТОГОВЫЙ блок			
63-67	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде.	игровое	5
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	Занятие развлечение	1
Всего			**70**

Особенности физического развития детей 4-5 лет.

Это время характеризуется определенными особенностями в росте и физическом развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет рост ребенка замедляется и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4 годам составляет примерно 1-1,5 кг , а к 5 годам – до 2 кг в год.

От правильного развития костно-мышечной системы ребенка зависит его способность к передвижению. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно избегать чрезмерных физических нагрузок. Необходимо внимательно следить за тем,

как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель. Координация движений в 4 года уже достаточна, но мышцы ребенка еще не достаточно развиты для длительных физических упражнений. Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках и

плавании вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию органов дыхания; вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания.

Сердечно - сосудистая система развита в соответствии с потребностями растущего организма. Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений, в том числе и плавания. Артериальное давление у детей 4-5 лет составляет примерно 95/59 мм рт. столба. Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5 годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается работоспособность сердечной мышцы. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В 4 года поведение ребенка характеризуется внушаемостью. К пяти годам ребенок уже может анализировать свои действия и делать умозаключения. К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила игры и правила поведения , им мало объяснить , что можно что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочнялись постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. Развитие личности. Дети 4-5 лет

стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания, которое ребенок задумал сделать сам. Все, выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

«Ныряем и плывем!» -

№	Тема занятия	Вид занятия	Кол-во часов
Октябрь – ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ блок			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения на суше.	Теория	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3
Ноябрь – ОБУЧАЮЩИЙ блок			
9-10	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	2
11-14	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Традиционное	4
15-16	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
Декабрь			
17-19	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	Игровое	3

20-24	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	5
Январь			
25	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	Развлечение	1
26-28	Техника работы рук.	Традиционное	3
29-30	Скольжение на спине.	Традиционное	2
Февраль			
31-33	Скольжение на груди и спине. Техника работы рук. Освоение дыхания.	Игровое	3
34-36	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
37-38	Обучение плаванию способом кроль на груди.	традиционное	2
Март			
39-41	Обучение плаванию способом кроль на груди. Освоение дыхания.	традиционное	3
42-45	Обучение плаванию способом кроль на спине. Техника работы ног.	традиционное	4
47-48	Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Всплывание и лежание на поверхности воды.	игровое	2
Апрель			
49-50	Техника работы рук и ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания.	традиционное	2
51-54	Плавание кролем на груди и спине.	традиционное	4

55-56	Плавание кролем на груди и спине.	игровое	2
Май – ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ блок			
57-58	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.		2
59-64	Плавание кролем на груди и спине.		6
Июнь – ИТОГОВЫЙ блок			
65-67	Плавание кролем на груди и спине. Всплывание и лежание на поверхности воды.	традиционное	3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	Игровой мониторинг	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	развлечение	1
Всего			**70**

Особенности физического развития детей 5-6 лет.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия

физической культурой, в особенности плаванием, которые дают соответствующую нагрузку.

Развивается сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 150-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А

физические нагрузки во время плавания оказывают тонизирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше , чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Дети этого возраста очень активны, они довольно таки умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий

при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно быть очень внимательным и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким, ритмичным и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Все, выше перечисленное, учитывается при построении и проведении занятия.

«Умею плавать!»-

№	Тема:	Кол-во часов
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ блок		
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Плавание, как средство закаливания.	1
2	Техника безопасности.	1
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	4
ОБУЧАЮЩИЙ блок		
4	Погружение.	4
5	Открывание глаз в воде.	3
6	Освоение дыхания в воде.	5
7	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	5
8	Скольжение на груди.	6
9	Скольжение на спине.	5
10	Техника работы ног.	6
11	Техника работы рук.	6
12	Обучение плаванию способом кроль на груди.	10
13	Обучение плаванию способом кроль на спине.	10
ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ блок		
14	Свободное плавание.	2
ИТОГОВЫЙ блок		
15	Диагностика, соревнования по плаванию.	2
	Итого:	**70**

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. На занятиях детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенного. Во время занятия широко используются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области плавания. Игровая оболочка занятий привлекает детей, вызывает у них интерес активность, помогает преодолеть различные затруднения, повышает их самостоятельность. Таким образом, поставленная учебная задача в игровой форме становится для детей более близкой и понятной, а результат эффективнее.

Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

Занятия- тренировки чередуются с развлечениями и игровыми.

В каждом занятии включены подготовительные подводящие упражнения на суше и упражнения на дыхание, направленные на развитие координации движений, освоение техники плавания, на освоение дыхания в воде, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

На занятиях дети учатся скользить по поверхности воды на груди и спине, согласованно выполнять движения руками и ногами, как в способе кроль, всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, правилами поведения и техники безопасности на воде.

Особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Дети учатся делать глубокий вдох и долгий выдох. Так же дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время.

Занятия по плаванию состоит из частей:

1.Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

2.Основная часть (упражнения в воде на всплывание и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок);

3.Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности

детей и самооценка, подведение итогов).

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

Методами успешной реализации программы является:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);

- средства наглядности. Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);

- разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- исправление ошибок (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);

- подвижные игры и игры на внимание и память (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- имитация упражнений (подражание животным, явлениям природы);

- оценка (самооценка) двигательных действий;

- индивидуальная страховка и помощь (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);

- межличностные отношения между тренером и занимающимся (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ (повышают моторную плотность занятий);

- соревновательный эффект (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное

отношение ребенка к выполняемому заданию);

- контрольные задания (обеспечивает выполнение поставленных целей).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график к программе

Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	30 июня
Режим работы	С 16.00 до 20.00
Наполняемость групп	6-8 чел. 8-10 чел 8-12 чел 8-12 чел
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	2 академич.часа в неделю
Продолжительность одного занятия	1 академич. час (30 мин)
Продолжительность учебного года	35 недель
Объем часовой нагрузки	70 часов в год
Тестирование обучающихся	25-31 января, 25-30 июня

2.2 Формы контроля ,аттестации:

Диагностический материал (индивидуальные карты развития детей, освоения программы).

По итогам всех занятий, в конце курса обучения проводятся несложные тесты, командные соревнования, итоговые открытые занятия, сдача нормативов, соревнования.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются педагогом дополнительного образования в электронном Журнале индивидуального учета достижений обучающихся в целях определения отнесенности обучающихся к одному из трех уровней развития умений.

Система оценивания:

С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;

СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;

ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого.

2.3 Оценочный материал:

1. комплект тонущих игрушек;
2. комплект плавающих игрушек;
3. обручи;
4. мячи разного размера;
5. аквапалка;
6. доски.

Диагностика обучения детей плаванию МОДУЛЬ «Маленькие рыбки».

№	ФИ ребенка	Передвижение по дну бассейна шагом	Передвижение по дну бассейна бегом	Прыжки на двух ногах с продвижением	Погружение в воду с головой	Выдох с погружением в воду	Принятие горизонтального положения	итог
1								
2								
3								
4								
Уровень сформированности:								

Диагностика обучения детей плаванию модуль «Азбука волн».

№	ФИ ребенка	**погружения**	**Выдох с погружением в воду**	**Горизонтальное лежание на груди,**	**Горизонтальное лежание на спине,**	**Скольжение на груди, руки вверх,**	**Количественный показатель**	**Итого**

1								
2								
3								
4								
Уровень сформированности:								

Диагностика обучения детей плаванию МОДУЛЬ «НЫРЯЕМ И ПЛЫВЕМ!»

№	ФИ ребенка	**Горизонтальное лежание на**	**Горизонтальное лежание на**	**Скольжение на груди «стрела»**	**Скольжение на спине «стрела»**	**Скольжение на груди с помощью**	**Количественный показатель**	**итог**
1								
2								
3								
Уровень сформированности:								

Диагностика обучения детей плаванию МОДУЛЬ «Умею плавать!»

№	ФИ ребенка	**Скольжение на груди с поочередным движением ног, как в способе кроль (6-8 метров)**	**Количественный показатель**	**Скольжение на спине с поочередным движением ног, как в плавании способом «кроль»**	**Количественный показатель**	**Плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания(8м.)**	**Количественный показатель**	**Ритмичные вдохи и выдохи в воду от 8 до 10 раз. Задание выполняется в скольжении на груди, держась за плавательную доску с попеременными движениями ног.**	Итог
1									
2									
3									
4									
Уровень сформированности:									

Система оценивания:

С – Сформированы – обучающийся выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого;

СФ - В стадии формирования – обучающемуся требуется незначительная помощь взрослого;

ТР - «Точка роста» на перспективу – обучающемуся требуется значительная помощь взрослого.

2.4 Методическое обеспечение:

Карты – схемы, картотека игр на воде и под водой.

3. Воспитательный компонент

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания:

Цель:

Воспитание физически здоровых, социально активных и уверенных в себе детей средствами плавания, формирование устойчивого интереса к физическому совершенствованию и спорту.

Задачи:

- Воспитывать двигательную культуру;
- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- Формировать стойкий интерес к занятиям плаванием;
- Воспитывать эстетический вкус и культурное поведение в водной среде;
- Пропаганда здорового образа жизни.

3.2 Формы и методы воспитания.

Групповые занятия -формируют навыки командного взаимодействия, социальной адаптации, развивают коммуникабельность и ответственность.

Индивидуальные занятия- позволяют уделить максимальное внимание каждому ребенку, учесть его индивидуальные особенности и темпы развития.

Соревнования и праздники –укрепляют дух соперничества, способствуют раскрытию талантов и повышению мотивации к достижению личных рекордов.

Семейные мероприятия -популяризируют спорт и здоровый образ жизни, усиливают родительско-детские взаимоотношения.

Теоретические занятия -обогащают знания детей о спорте и культуре.

Методы воспитания:

- Наглядный (Демонстрация правильных движений и приемов плавания тренером или подготовленными воспитанниками).
- Практический (непосредственная реализация полученных знаний и навыков на

практике).

- Игровой (Использование элементов игры в процессе обучения, вызывающих у детей повышенный интерес и азарт).
- Пример и авторитет(демонстрация личного опыта и профессионализма преподавателя либо приглашенного спортсмена).
- Беседа и обсуждение(обсуждение проблем , связанных с техникой плавания и правилами безопасности).
- Постановка задач и проверка результатов (установление целей и задач, отслеживание прогресса и анализ результатов).
- Похвала и признание(система поощрений, вознаграждений, акцентирующая внимание на достижении положительного результата).

3.3 Условия воспитания , анализ результатов.

Условия воспитания:

- Безопасность и гигиена (создание безопасной среды для занятий, обеспечение чистоты помещений и инвентаря, строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм).
- Доступность информации (регулярное информирование родителей о целях, содержании и результатах занятий, разъяснение роли плавания в оздоровлении и воспитании детей).
- Индивидуальный подход (учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка).

- Материально техническое оснащение(наличие необходимого оборудования и условий для проведения занятий, соответствие требованиям санитарных норм и правил).
- Высокий уровень квалификации у преподавателя и владение современными технологиями преподавания плавания.
- Постоянный мониторинг здоровья (регулярное медицинское обследование детей, учет противопоказаний и ограничений к занятиям плаванием).
- Регулярность и систематичность занятий.
- Эмоциональный климат (создание теплой и дружественной атмосферы на

занятиях, поддержка и одобрение усилий каждого ребенка).

Анализ результатов:

Определяется степень снижения тревожности, повышения самооценки, уверенности в себе, снижение страхов и фобий, связанных с водой, знание правил поведения в воде, техники безопасности, взаимодействие со сверстниками и командой , отслеживается высокая мотивация и заинтересованность детей на занятиях, результативность.

3.4 Календарный план воспитательной работы

№	Раздел	Мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели
1	Оздоровительно-закаливающий	закаливание через контакт с водой; стимуляция кровообращения и дыхания через игровые упражнения в воде; профилактика плоскостопия и нарушений осанки за счёт разгрузки позвоночника в водной среде; укрепление иммунитета через регулярные занятия.	В течение года	**Дыхательная система:** увеличение жизненной ёмкости лёгких (косвенно — по длительности выдоха в воду, количеству повторений);освоение ритмичного дыхания (вдох над водой / выдох в воду);способность выполнять серию выдохов в воду без дискомфорта. **Сердечно-сосудистая система:** стабильная частота пульса после нагрузки **Опорно-двигательный аппарат:** улучшение осанки (визуальная оценка педагога) уменьшение сутулости, симметричность плеч); укрепление мышечного корсета (по способности удерживать позу «звёздочка» на спине/груди); профилактика плоскостопия (анализ походки) **Координация и ловкость:** выполнение базовых упражнений в воде (скольжение, «медуза»),с правильной техникой; уверенное передвижение в воде разной глубины (ходьба, бег, прыжки). **Закаливающий эффект** Ключевые маркеры адаптации к температурным воздействиям: **Сопротивляемость простудным заболеваниям:** снижение частоты ОРЗ за период занятий, более лёгкое течение респираторных инфекций (без осложнений.
2	Физическое развитие и обучение плаванию	развитие координации движений через игры и упражнения в воде; укрепление мышц рук, ног, спины и пресса; развитие выносливости; обучение базовым передвижениям в воде: ходьба, бег, прыжки, приседания.	В течение года	Освоение базовых навыков плавания по возрасту.

3	Воспитание основ и навыков безопасности на воде	знакомство с правилами поведения в бассейне (не толкаться, не бегать у бортика, входить в воду только с инструктором); обучение правильному входу и выходу из воды; формирование понимания границ безопасной глубины; отработка действий в случае дискомфорта (подплыть к бортику, позвать инструктора).	Октябрь, январь, март, май.	**Ребенок 3-4 лет-** **Понимает необходимость присмотра.** Осознает, что в воду нужно заходить только вместе со взрослым. **Выполняет простые запреты.** Не толкает других детей в воду, не хватает их за руки или ноги во время игр. **Реагирует на сигнал.** Если взрослый чётко сказал «нельзя», ребёнок прекращает действие. **Использует вспомогательные средства с помощью взрослого.** Понимает, что это помогает держаться на воде. **Проявляет элементарную осторожность.** **Ребенок с 5 до 7 лет-** **Знает и объясняет базовые правила.** Может рассказать, почему нельзя купаться в незнакомом месте (на дне могут быть коряги, камни), почему опасно заплывать за буйки или прыгать в воду с неприспособленных мест (бортика, камня). **Самостоятельно применяет правила в знакомых ситуациях.** Не заходит в воду без разрешения инструктора или родителей. **Понимает риски определённых действий.** Осознаёт, что игры вроде «утопить друга» опасны, что нельзя притворяться тонущим (чтобы не создать ложную тревогу и не помешать реальной помощи). **Использует спасательные средства осознанно.** Не просто надевает круг, а понимает, для чего он нужен. **Демонстрирует навыки поведения в нестандартной ситуации.** Если почувствовал усталость, озноб или судорогу — знает, что нужно остановиться, отдохнуть на спине и позвать взрослого.

				Проявляет заботу о других. Может напомнить сверстнику о правиле или позвать взрослого, если увидел, что кто-то ведёт себя опасно.
4	Гигиеническое воспитание	приучение к самостоятельному раздеванию/одеванию (с помощью взрослого); обучение правилам принятия душа до и после плавания; воспитание аккуратности в обращении с личными вещами (полотенце, плавки/купальник); формирование привычки вытираться насухо после занятия.	Октябрь,январь	**Соблюдение правил безопасности и гигиены в бассейне.** Понимание связи гигиены и здоровья (почему нужно мыться перед плаванием); Положительное отношение к гигиеническим процедурам (не сопротивляется, проявляет интерес);
5	Эмоционально-психологическое развитие	преодоление страха перед водой через игровые формы занятий; развитие уверенности в своих силах через постепенное усложнение заданий; создание атмосферы радости и удовольствия от движений в воде; поощрение инициативы и самостоятельности в выполнении упражнений.	В течение года	**Дети 3-4 лет-** отсутствие страха перед водой (спокойно заходит в бассейн, не плачет при попадании воды на лицо); положительное отношение к занятиям (с радостью идёт на плавание, улыбается в воде); снижение тревожности при поддержке взрослого (спокойнее реагирует на новые упражнения). **Дети 4-5 лет-** сохраняет позитивный настрой даже при неудачах (не расстраивается, если не получилось сразу); адекватно реагирует на замечания инструктора (слушает, пытается исправить);

				меньше зависит от поддержки взрослого (пробует выполнять упражнения самостоятельно). **Дети 5-7 лет-** осознаёт и называет свои эмоции («Мне было страшно, но теперь не страшно», «Я рад, что получилось»); понимает эмоции других («Видишь, Ваня расстроился? Давай его поддержим»); умеет выразить просьбу о помощи («Мне нужна поддержка, помогите, пожалуйста»)
6	Нравственно-волевое воспитание	воспитание смелости через выполнение упражнений с погружением лица в воду; развитие выдержки и терпения при освоении новых навыков; формирование настойчивости через многократное повторение упражнений; воспитание доброжелательности и взаимопомощи в групповых играх .	В течение года	**Дисциплинированность.** Ребёнок добровольно и осознанно соблюдает правила бассейна и занятия: не бегает у бортика, входит в воду только с разрешения инструктора, не толкается, не мешает другим. Важно смотреть, делает ли он это сам или только под контролем взрослого. **Смелость.** Проявляется в постепенном преодолении страха перед водой: ребёнок соглашается на короткие погружения, выдохи в воду, первые скольжения. С возрастом это перерастает в готовность пробовать более сложные элементы. **Настойчивость и целеустремлённость.** Ребёнок не бросает задание при первой трудности, а пытается найти способ его выполнить (например, снова попробовать скользить после неудачи). В старшем дошкольном возрасте появляется осознанность: ребёнок понимает, зачем нужно повторять упражнение, и видит связь усилий с результатом.

				Самообладание. Умение сдерживать импульсивные реакции: не кричать в воде, не толкаться от волнения, сохранять спокойствие, если что-то не получается сразу. **Взаимопомощь и сотрудничество.** В играх и эстафетах ребёнок проявляет доброжелательность: помогает товарищу, подбадривает, делится инвентарём, старается действовать сообща, а не только за себя. **Осознание нравственных норм.** Ребёнок не просто следует правилам, но и может в простой форме объяснить, зачем они нужны («Так всем будет безопасно»), дать оценку поступку (своему или другого ребёнка) — например, сказать, что толкаться плохо, потому что можно обидеть. **Инициативность.** Проявление самостоятельности в освоении новых движений: ребёнок сам предлагает попробовать новое упражнение, берёт на себя небольшую роль в командной игре. **Отношение к результату.** В младшем возрасте важнее сам процесс и эмоции, но к 6–7 годам ребёнок начинает больше ориентироваться на итог: радуется своему успеху, анализирует ошибку и думает, как исправить в следующий раз.
7	Социально-коммуникативное развитие	обучение совместной деятельности в играх и эстафетах; развитие умения слушать и выполнять инструкции инструктора; формирование навыков вежливого общения в группе;	В течение года	**3–4 года:** ребёнок вступает в контакт со сверстниками, выполняет простые совместные действия, соблюдает элементарные правила. **4–5 лет:** проявляет доброжелательность, помогает другим, действует по правилам игры, реагирует на сигналы. **5–6 лет:** активно участвует в командных играх, выполняет свою роль, поддерживает товарищей, разрешает небольшие конфликты.

		воспитание чувства товарищества через совместные задания.		**6–7 лет:** проявляет лидерские качества, организует сверстников, анализирует командные действия, соблюдает принципы честной игры, поддерживает слабых.
8	Познавательное развитие	знакомство со свойствами воды (прозрачная, мокрая, может течь); изучение водных обитателей (рыбки, медузы, дельфины) через картинки и игры; развитие внимания и памяти через игровые задания в воде; формирование элементарных представлений о пользе плавания для здоровья.	1 полугодие	**Любознательность:** задаёт вопросы о воде, плавании, инвентаре. **Активность:** проявляет инициативу в изучении нового. **Осознанность:** понимает связь между упражнением и его целью («выдохи нужны, чтобы научиться плавать»). **Применение знаний:** использует полученные сведения в играх и общении («Эта игрушка плавает, потому что она лёгкая»). **Эмоциональный отклик:** выражает радость открытия («Я понял, как держаться на воде!»).
9	Творческое развитие	развитие воображения через сюжетно-ролевые; выражение эмоций через свободные движения в воде; участие в тематических праздниках	В течение года	**Инициативность:** сам предлагает идеи для игр и движений. **Гибкость мышления:** легко переключается между разными образами и заданиями. **Эмоциональная раскрепощённость:** не стесняется проявлять фантазию в движениях. **Сотрудничество:** участвует в коллективных творческих заданиях. **Удовольствие от процесса:** получает радость от самовыражения в воде. **Связь с реальностью:** переносит наблюдения за водными обитателями в игровые образы.

10	Работа с родителями	информирование о прогрессе ребёнка; консультирование по вопросам закаливания, плавания и т.д.; вовлечение в совместные мероприятия (праздники на воде); рекомендации по домашним играм с водой; знакомство с программой обучения, с правилами поведения и техникой безопасности; информирование о графике работы бассейна, о требованиях и экипировке ребенка.	В течение года	**Информационная открытость и осведомлённость родителей** Родители знают цели и задачи программы обучения плаванию для своего ребёнка. Осведомлены о пользе плавания для физического, эмоционального и социального развития детей. Понимают возрастные особенности обучения плаванию (что реально ожидать от 3-летнего и 7-летнего ребёнка). Знают правила безопасности на воде и в бассейне. Информированы о графике занятий, требованиях к экипировке, мерах профилактики заболеваний. Получают регулярную информацию о прогрессе ребёнка (успехи, зоны роста). **Вовлечённость в процесс обучения** Регулярно посещают открытые занятия. Участвуют в совместных мероприятиях (праздники на воде). Выполняют рекомендации инструктора по домашним занятиям (игры с водой, дыхательные упражнения). Поддерживают интерес ребёнка к плаванию вне бассейна (посещение аквапарков, игры у водоёмов летом). Обсуждают с ребёнком его успехи и впечатления от занятий. **Поддержка мотивации и эмоционального состояния ребёнка** Проявляют искренний интерес к успехам ребёнка («Покажи, как ты теперь умеешь!»). Хвалит за старания, а не только за результат. Помогают преодолевать страхи и неуверенность (например, если ребёнок боится глубины). Создают позитивный образ плавания в семье (рассказывают о своих впечатлениях от воды, делятся радостными моментами). Не оказывают давления и не сравнивают ребёнка с другими. **Соблюдение рекомендаций по организации занятий** Своевременно приводят ребёнка на занятия. Обеспечивают правильную экипировку (шапочка, купальник/плавки, сланцы, полотенце и т.д.). Следят за самочувствием ребёнка (не приводят на занятие при недомогании). Соблюдают правила гигиены и безопасности в бассейне (душ до и после занятия, использование личных принадлежностей). Согласовывают с инструктором особенности здоровья ребёнка (если есть ограничения).

				Обратная связь и партнёрство Задают вопросы инструктору о прогрессе и дальнейших задачах. Делятся наблюдениями о поведении и эмоциях ребёнка до/после занятий. Предлагают идеи по улучшению программы или организации занятий. Участвуют в анкетировании и опросах. Готовы к конструктивному обсуждению трудностей (если ребёнок теряет интерес, боится и т.п.). **Перенос навыков и ценностей в семейную среду** В семье формируется культура здорового образа жизни, где плавание — часть этой культуры. Родители сами проявляют интерес к активному отдыху у воды. Дети получают возможность практиковать навыки плавания летом (на море, озере, в лагере). В домашних играх используются элементы, связанные с водой (например, «плывём как рыбки» в ванне).

4.Условия реализации программы

4.1 Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.2 Материально – техническое обеспечение.

Наименование:

Плавательные доски
1.Игрушки, плавающие различных форм и размеров
2.Ласты
3.Лопатки для рук
4.Аквапалки
5.Баклашки для ног
6.Грузы большие
7.Надувные круги разных размеров
8.Мячи надувные
9.Обручи плавающие (горизонтальные)
10.Обручи с грузами (вертикальные)
11.Пояс для обучения плаванию
12.Судейский свисток
13.Секундомер
14.Термометр комнатный
15.Термометр для воды
16.Набор пластмассовых кубиков
17.Совочки пластмассовые
18.Скамья гимнастическая
19.Корзина баскетбольная на поплавках
20.Сачок
21.Мячи цветные пластмассовые малого размера
22.Мячи для плавания диаметром 20 см
23.Грузы крепежи для обруча
24.Надувные круги
25.Набор резиновых игрушек «Фрукты»
26.Набор резиновых игрушек «Животные»
27.Игра «Прищепки»
28.Теннисные шарики
29.Набор картинок – прилипал
30.Тоннель
31.Доски для плавания
32. Ласты
33. Тонущие игрушки

4.3 Информационное обеспечение.

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации

2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 22.06.2024 №159-ФЗ) "Об образовании в Российской Федерации".

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021г.)

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (ред. от 21.04.2023 №302).

8. Распоряжение Министерства просвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся

способности»

9. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 12.09.2022 № 1057-р "О мерах по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Нижегородской области"

10. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Нижегородского института развития образования. https://niro.nnov.ru/?id=32445

11. Устав ОУ.

Список литературы :

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду -СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.

2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду (программа и методические рекомендации) М.: Мозаика- Синтез, 2009- 96 с.

3. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать, практическое пособие.

4. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ М – 2015 г.

5. Плавание. Учебник. Булгакова Н.Ж. Москва «Физкультура и спорт»2001г.

6. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. Детство-пресс 2011 г Санкт- Петербург.