

Утвержден
Заведующей
МБДОУ «Детский сад № 8»
Приказ № 28 от 29.09.2019 г.



**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивного направления
«Плавание»**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПЛАВАНИЕ)**

**Инструктор по
физической культуре
А. В. Смирнова**

Шарья

2019

Содержание

Оглавление
1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цели, задачи и принципы Программы
1.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста
1.4. Содержание программы
1.5. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации Программы
2.2.1. Особенности воздействия с семьями воспитанников
2.2.2. Социальные партнеры по реализации программы
2.3. Оценочный материал
2.4. Методические материалы
2.4.1. Обеспечение образовательной деятельности авторскими учебными и программно-методическими пособиями
2.5. Развивающая предметно-пространственная среда
2.6. Информационно-методические условия реализации программы
3. Кадровое обеспечение
Список литературы
4. Приложения
4.1. Комплексно-тематический план работы с детьми
4.2. памятка по безопасности

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с точки зрения современного дошкольного образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 1 января 2014 года

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

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

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

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

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

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 4-7 лет.

1.2. Цели, задачи и принципы Программы

Ведущая **цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

При обучении плаванию решаются следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма дошкольника, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные,

воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Принципы обучения:

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.);
- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать 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 хорошо плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В нашем детском саду есть бассейн (8х3) глубиной 1 м. Занятия плаванием проводятся со средней группы дошкольного возраста. К концу пребывания в подготовительной группе 90 % детей хорошо держаться на воде и проплывают как минимум 8 м.

Обучение плаванию проводится по подгруппам. Численный состав подгруппы меняется в зависимости от возраста детей и периода обучения. По мере привыкания к воде и приобретения навыков количество детей в подгруппах увеличивается.

Средняя (4-5 лет) – от 6-8 до 8-10 человек.

Старшая (5-6 лет) – от 8 до 10 человек.

Подготовительная к школе (6-7 лет) – от 10 до 12 человек.

Занятия проводятся в первую половину дня, один раз в неделю (всего 28 занятий в год). Продолжительность занятий:

в *средней группе* – 20-25 минут;

в *старшей группе* – 25-30 минут;

в *подготовительной к школе группе* – 30 минут.

Данная программа рассчитана на 3 года.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

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

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

1.4.Содержание программы

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

1.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;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

3.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.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. 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:

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

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

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

Содержание программы

Первый год обучения

Средняя группа.

В средней группе начинается период освоения детей в воде. Первый этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- Приучать, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: учить самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду;
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;
- Бегать вперед и назад;
- Выполнять различные упражнения с работой ног;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Второй год обучения

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение,

контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде в парах. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- Продолжать знакомить со свойствами воды;
- Продолжать обучать передвижениям в воде;
- Учить погружаться в воду;
- Обучать задерживать дыхание при нырянии;
- Учить открывать глаза в воде;
- Учить различным прыжкам в воде;
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Достать предметы со дна;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре;
- Выполнять лежание на воде и всплытие.

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды;
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине;
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине;
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;

- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону;
- Скользить с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине «Медуза». Упражнение «Стрелочка» на дальность проплывания под водой.
- Пытаться плавать способом «кроль» на груди и на спине без выноса рук.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

11. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО КОЛЕНА						
Октябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом, высоко поднимая колени «Цапля».	«Водичка – умой мое личико»			«Рыбки резвятся» «Кораблики»
	3-4	Спуск в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, вверх, высоко поднимая колени).	«Остуди горячий чай» - дуть на воду как на чай			«Рыбки резвятся» «Бросай – догоняй!»
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом с заданиям и ползком на четвереньках	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Бросай – догоняй!»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом парами («Лошадки») и по одному; ползание по дну	Выдох перед собой в воздух			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Волны на море»
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО ПОЯСА						
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду по шею,	«Пузыри» - после глубокого вдоха над водой, опустить губы в			«Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы «Волны на море»

		наклоняться и собрать предметы.	воду и сделать активный выдох			
	3-4	Спуск в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение в воде собирая предметы со дна.	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Лежа на животе держась руками за поручень, сгибать и разгибать руки – «кататься на животике».		«Солнышко и дождик» «Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы
Январь	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде бегом со сменой темпа.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, попытаться опустить лицо в воду	Принять положение лежа на животе держась руками за поручень (руки и ноги вытянуты)		«Солнышко и дождик» «Догони меня»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом и прыжками с продвижением вперед.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, постараться опустить лицо в воду		Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Догони меня» «Мячики»
Февраль	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.	Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Мячики» «Фонтан»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	Плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых		«Фонтан» «Маленькие и большие ноги»

			«Пузыри»	руках перед собой, ноги прямые.		
Март	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в оде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприсяде.		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
Апрель	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук	Погружение под воду и выдох: «Спрячемся под воду»		Движение ногами при скольжении на груди	«Водолазы» «Переправа»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна	Скольжение на груди от бортика к бортику	Движение ногами при скольжении на груди	«Переправа» «Лягушата»

СТАРШАЯ ГРУППА

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями			Попеременное движение ногами в воде с опорой на	«Морской бой»

					руки	
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и делать выдох до появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски		«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками		Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень, попытаться всплыть самим		Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
Январь	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному Погружение в воду по шее		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди	Движение ногами по типу кроля на	Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»

				после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	грудь	
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на грудь после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на грудь с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
Февраль	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- задержать дыхание, руки в стороны, ноги врозь, присесть, лечь на воду грудью, лицо в воде, прогнуться в спине и лежать свободно	Движение ногами по типу кроля при скольжении на грудь с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- взявшись за руки по кругу	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
Март	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от	«Невод»

				лежание «Звездочка»	бортика, ноги работают по типу кроля	
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля	«Невод»
Апрель		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Задержать дыхание при нырянии за предметами	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля в виде эстафеты	«Морской бой» в командах «Карусели»
		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна (с очками для плавания)	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Карусели»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и открыть глаза		Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»

	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и открыть глаза	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля	«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Короткий вдох и более продолжительный выдох		Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Поезд идет через тоннель» «Щука»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на груди при помощи плавательной доски, задержать дыхание опустив лицо в воду	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Точный прыжок»
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха; Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль на спине	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»
Январь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых	Ноги работают по типу кроль	«Щука» «Брод»

		Ходьба загибая воду руками	выдох в воду, повернуть голову для вдоха	руках за головой		
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загибая воду руками	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
Февраль	1-2	Вход в воду поточно Передвижение по дну шагом с заданиями и бегом Ходьба загибая воду руками	(на месте) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»
Март	1-2	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой,	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»

			поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен			
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) гребковые движения в сочетании с дыханием	Скольжение на груди с гребковым движением	Ноги работают по типу кроля	«Охотники и утки»
Апрель	1-2	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Гребковые движения рук в сочетании с дыханием на месте и в движении	Скольжение на груди и спине	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров»
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди и на спине в виде эстафеты	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров» «Охотники и утки»

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОО решается в четырех направлениях:

- работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);
- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
- вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность ДОО, совместная работа по обмену опытом;
- участие в управлении образовательной организации.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу.

Основные направления взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Знакомство с семьей. Важно хорошо узнать семью каждого воспитанника. Знание ее особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Детский сад открыт для родителей и других членов семьи. Родители вносят свой вклад в организацию образовательного процесса.

2.2.2. Социальные партнеры по реализации программы

2.4.2. перечень материала для продуктивной деятельности

№	Наименования	Количество (шт.)
1	Надувные игрушки	8
2	Тонущие игрушки	10
3	Подводные обручи со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	3
4	Обруч плавающий (горизонтальный)	4
5	Доска плавательная	10
6	Доска плавательная (большая)	10
7	Палка-трубка	6
8	Ласты детские	10 пар
9	Нарукавники для плавания	10 пар
10	Круги для плавания	12
11	Очки для плавания	12
12	Свисток	2
13	Шест инструктора	1
14	Лейки детские	10
15	Фен для сушки волос	2
16	Дорожки резиновые	10
17	Коврики резиновые (малые)	10

3.Кадровое обеспечение образовательного процесса

1	Инструктор по плаванию	Смирнова Алевтина Владимировна
2	Медицинский работник	Водянкина Надежда Павловна
3	Помощник воспитателя	Никитина Тамара Ивановна

Список литературы:

1. Викулов А. Д. «Плавание». – М.: Владос-Пресс, 2003.
2. Горбунов В. В. «Вода дарит здоровье». – М.: Советский спорт, 2003.
3. Еремеева Л. Ф. «Научить ребенка плавать». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
4. Кенеман А. В. «Теория и методика физического воспитания». – М.: Просвещение, 1985.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М.: Линка-пресс, 2000.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
7. Рыбак М. В. «Раз, два, три, плыви»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / (Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н.,). – М.: Обруч, 2010.
8. Рыбак М. В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) - М.: Обруч, 2014.

4.Приложение

4.1. Комплексно-тематический план работы с детьми