

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Новоуральского городского округа – детский сад комбинированного вида «Гармония»  
**(МАДОУ ДЕТСКИЙ САД «ГАРМОНИЯ»)**  
Адрес: ул. Ленина, 24, г. Новоуральск, Свердловская область, 624130  
тел.(fax) 2-17-82 e-mail: [madou.garmoniya@mail.ru](mailto:madou.garmoniya@mail.ru)

**Согласовано:**  
**Советом руководителей**  
**протокол № 3**  
**от « 29 » 08 2023 г.**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор МАДОУ детский сад «Гармония»,**  
**А.К. Вохмякова**  
**приказ № 28 « 30 » 08 2023 г.**

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа  
по физическому развитию «Школа пловца»**

**Возраст обучающихся: 5 - 7 лет**

Разработчик: Шашкова Татьяна Юрьевна,  
инструктор по физической культуре, 1КК

г. Новоуральск

## Содержание

| <b>Паспорт Программы</b>                                  | <b>Страница</b> |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>I. Комплекс основных характеристик программы</b>       | <b>3</b>        |
| 1.1. Пояснительная записка                                | 3               |
| 1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы              | 7               |
| 1.3. Содержание общеразвивающей программы                 | 8               |
| Учебный (тематический) план                               | 8               |
| Содержание учебного (тематического) плана                 | 8               |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы            | 11              |
| <b>II. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>12</b>       |
| 2.1. Условия реализации программы                         | 12              |
| 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы      | 15              |
| 2.3. Список литературы                                    | 16              |
| Приложение                                                | 17              |

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа пловца» (далее программа) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 – 2020 годы Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Стратегия развития воспитания в Свердловской области до 2025 года. Постановление правительства свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав МАДОУ детский сад «Гармония».

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Школа пловца» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность**

В Стратегии развития воспитания в РФ и в Свердловской области до 2025 года подчеркивается важность обеспечения развития возможностей для занятий физкультурой и спортом. Развитие этих возможностей определяются нормативными документами как «значимыми для каждого человека и мотивирующими население на соблюдение здорового образа жизни». Для Свердловской области решение этих задач носит первоочередной характер.

Занятия спортом важны для детей не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. Специалисты в области физической культуры и спорта указывают на положительное влияние занятием плаванием на психофизическое развитие дошкольников и на необходимость разработки специальных программ, в основе которых должны лежать закономерности основ плавания, учет онтогенетических особенностей развития ребенка. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, учит жизненно необходимым навыкам.

Обучение плаванию в детском саду – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих на Урале, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Водная среда воссоздает мостик прерванных связей и становится звеном эффективного преодоления речевых нарушений. Мозг ребенка еще помнит комфорт внутриутробного периода, трехмерный, объемный характер перемещений плода с матерью. Такое движение определяет развитие трех важных центров заднего мозга: вестибулярных и слуховых ядер, связанных с ориентацией тела в трехмерном пространстве; центров координации движений всего тела.

**Адресат** – программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

### **Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию в условиях бассейна:**

У детей дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего ребенок не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца, давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха 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.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям – теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

**Объем программы – 32 часа (1 раз в неделю).**

**Срок освоения программы – 1 год.** Реализуется в форме кружковой работы и охватывает детей с 5 до 7 лет. Количество обучающихся в группе не более 8 человек. Группы формируются по возрасту: 5-6 лет и 6-7 лет. Продолжительность занятий определяется в соответствии с возрастом детей:

- старшая группа не более 25 минут (5-6 лет);
- подготовительная к школе группа не более 30 минут (6-7 лет).

**1.2. Цель программы:** разностороннее физическое развитие детей посредством обучения плаванию.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- дать представление о видах и способах плавания;
- дать представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- формировать культурно-гигиенические навыки;
- формировать навыки плавания, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние).

**Развивающие:**

- развивать моторные функции и уровень физической подготовленности;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- развивать опорно-двигательную систему организма.

**Воспитательные:**

- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы**

**Перспективный план**

| <b>Месяц</b>   | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Октябрь</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование групп.</li> <li>• Установочные занятия.</li> <li>• Работать над качеством скольжения на груди и спине с продвижением.</li> </ul> |
| <b>Ноябрь</b>  | Обучить технике работы рук стилями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Кроль на груди";</li> <li>• "Кроль на спине".</li> </ul>                                                 |
| <b>Декабрь</b> | Работать над техникой плавания стилями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Кроль на груди" на задержке дыхания;</li> <li>• "Кроль на спине" в координации.</li> </ul>           |
| <b>Январь</b>  | Ознакомить с техникой плавания стилем " Дельфин".<br>Использовать при обучении ласты.                                                                                                  |
| <b>Февраль</b> | Продолжать работать над техникой плавания стилем "Дельфин".                                                                                                                            |
| <b>Февраль</b> | Работать над техникой плавания изученных стилей.                                                                                                                                       |
| <b>Март</b>    | Продолжать совершенствование техники плавания стилями : <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Кроль на груди";</li> <li>• "Кроль на спине";</li> <li>• "Дельфин".</li> </ul>       |
| <b>Апрель</b>  | Плавание спортивными стилями на выносливость (рекорд)                                                                                                                                  |

### Тематический план

| Тема                                                                              |                                                | октябрь |     |     |     | ноябрь |     |     |     | декабрь |     |     |     | январь |     |     |     | февраль |     |     |     | март |     |     |     | апрель |     |     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|----|
|                                                                                   |                                                | 1       | 2   | 3   | 4   | 5      | 6   | 7   | 8   | 9       | 10  | 11  | 12  | 13     | 14  | 15  | 16  | 17      | 18  | 19  | 20  | 21   | 22  | 23  | 24  | 25     | 26  | 27  | 28 |
| Спортивная терминология:                                                          |                                                |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
| "Кроль на груди"                                                                  |                                                | О       | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ     | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ      | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ     | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ      | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ   | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ  | ИЗ     | ИЗ  | ИЗ  |    |
| " Кроль на спине"                                                                 |                                                |         |     |     |     |        |     |     | О   | И       | И   | И   | И   | И      | И   | И   | И   | И       | И   | И   | И   | И    | И   | И   | И   | И      | И   | И   |    |
| "Дельфин" "Баттерфляй"                                                            |                                                |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     | О       | И   | И   | И   | И    | И   | И   | И   | И      | И   | И   |    |
| Правила поведения в бассейне, личной гигиены и самообслуживания                   |                                                | О       | З   | З   | З   | В      | В   | В   | В   | В       | В   | В   | В   | В      | В   | В   | В   | В       | В   | В   | В   | В    | В   | В   | В   | В      | В   | В   |    |
| Комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений для освоения техники | "Кроль на груди" (на задержке дыхания)         | О       | З   | З   | З   | З      | З   | З   | З   | З       | З   | З   | З   | З      | З   |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | "Кроль на груди" (в полной координации)        |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     | О   | З      | З   | З   | З   | З       | З   | З   | З   | З    | З   | З   | З   |        |     |     |    |
|                                                                                   | "Кроль на спине"                               |         |     |     |     | О      | З   | З   | З   | З       | З   | З   | З   | З      | З   | З   | З   | З       | З   | З   |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | "Дельфин"                                      |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     | О   | З       | З   | З   |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | Плавание с применением ласт                    |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     | О      | З   | З   | З   |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
| Гимнастические упражнения для мышц, участвующих в движениях пловца                | Мускулатура груди                              | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | Ног                                            | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР    | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР     | ИКР | ИКР |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | Увеличение амплитуды в суставах                |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | • шейной части позвоночного столба             | Р       | Р   | Р   | Р   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | •                                              | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР    | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР    | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР  | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР    | ИКР | ИКР |    |
|                                                                                   | • запястного                                   | Р       | Р   | Р   | Р   | Р      | Р   | Р   | Р   |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | • голеностопного                               | Р       | Р   | Р   | Р   | Р      | Р   | Р   | Р   | Р       | Р   | Р   |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | Рук                                            |         |     |     |     | Р      | Р   | Р   | Р   | Р       | Р   | Р   | Р   |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |    |
|                                                                                   | Силовые упражнения с использованием эспандеров |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     | ИКР    | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР     | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР  | ИКР | ИКР | ИКР | ИКР    | ИКР | ИКР |    |

|  |                                                           | октябрь |   |   |   | ноябрь |     |     |     | декабрь |     |     |     | январь |     |     |     | февраль |     |     |     | март |     |     |     | апрель |     |     |     |
|--|-----------------------------------------------------------|---------|---|---|---|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
|  |                                                           | 1       | 2 | 3 | 4 | 5      | 6   | 7   | 8   | 9       | 10  | 11  | 12  | 13     | 14  | 15  | 16  | 17      | 18  | 19  | 20  | 21   | 22  | 23  | 24  | 25     | 26  | 27  | 28  |
|  | Скольжение на груди и на спине с попеременной работой ног | с       | с | с | с | с      | икр | икр | икр | икр     | икр | икр | икр | икр    | икр | икр | икр | икр     | икр | икр | икр | икр  | икр | икр | икр | икр    | икр | икр | икр |
|  | Попеременная работа рук стилями                           |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |     |
|  | "Кроль на груди"                                          | о       | з | з | з | з      | з   | з   | з   | з       | з   | з   | з   | с      | с   | с   | с   | с       | с   | с   | с   | с    | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | "Кроль на спине"                                          |         |   |   |   | о      | з   | з   | з   | з       | з   | з   | з   | з      | з   | з   | з   | с       | с   | с   | с   | с    | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | Плавание стилем "Кроль на груди"                          |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |     |
|  | • на задержке дыхания                                     |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     | о   | з      | з   | з   | з   | з       | з   | з   | с   | с    | с   | с   | с   |        |     |     |     |
|  | • в полной координации                                    |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     | о      | з   | з   | з   | з       | з   | з   | з   | з    | з   | з   | з   | с      | с   | с   | с   |
|  | Плавание с использованием ласт                            |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        | о   | з   | з   | з       | з   | з   | с   | с    | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | Плавание стилем: " Кроль на спине"                        |         |   |   |   |        |     |     |     | о       | з   | з   | з   | з      | з   | з   | з   | з       | з   | з   | з   | з    | з   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | Дрейф в положении на спине                                | о       | з | з | з | з      | с   | с   | с   | с       | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   | по      | по  | по  | по  | по   | по  | по  | по  | по     | по  | по  | по  |
|  | Плавание стилем "Дельфин"                                 |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      |     |     |     |        |     |     |     |
|  | • на груди (на задерж. дыхания)                           |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     | о       | з   | з   | з   | з    | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | • с дыханием                                              |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     | о    | з   | з   | з   | с      | с   | с   | с   |
|  | • на спине                                                |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     | о       | з   | з   | з   | з    | с   | с   | с   | с      | с   | с   | с   |
|  | Поворот                                                   |         |   |   |   |        |     |     |     |         |     |     |     |        |     |     |     |         |     |     |     |      | о   | з   | з   | з      | з   | с   | с   |

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

**Образовательные:**

Ребенок знает:

- виды и способы плавания;
- об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом.

Ребенок владеет:

- основными движениями в воде (погружение, скольжение, ныряние);
- подвижными играми с правилами на воде.

### **Развивающие:**

- демонстрирует двигательные качества и способности: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- проявляет двигательную активность и спортивные умения в воде.

### **Воспитательные:**

- проявляет интерес к систематическим занятиям водными видами спорта;
- овладел элементарными нормами и правилами на водоемах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Помещение: Бассейн детского сада, соответствующий санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям.
2. Мебель: скамейки, шкафы, стеллаж для игрушек.
3. Техническое оборудование: магнитофон.
4. Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:
  - Термометр комнатный.
  - Разделительная дорожка 7м.
  - Разделительная дорожка 3м.
  - Ориентиры на бортиках.
  - Обручи для горизонтального проныривания.
  - Термометр для воды.
  - Судейский свисток.
  - Дорожка для профилактики плоскостопия.
  - Плавательные доски - 10шт.
  - Плавательные доски маленькие - 5шт.
  - Игрушки и предметы, плавающие различных форм и размеров.
  - Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров.
  - Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью.
  - Нарукавники.
  - Лестница (трап) для спуска в ванну.
  - Мячи резиновые разных размеров.
  - Мячи надувные.
  - Обручи с грузами (вертикальные).
  - Обручи плавающие (горизонтальные).
  - Часы – секундомер.
  - Наглядные пособия, карточки, схемы.

#### **Информационное обеспечение**

##### **Аудио**

Цифровые музыкальные аудиозаписи

#### **Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа пловца» для детей 5-7 лет физкультурно-спортивной направленности осуществляют педагоги дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю модулей программы, либо высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (согласно Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»), утвержденному приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н).

### **Методические материалы**

При обучении плаванию используются следующие методы:

**Словесные методы** используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться.

**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

**Метод упражнений.** Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

**Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными

вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям.

**Игровой метод.** Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому игровой метод необходимо применять с первых уроков плавания.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включают следующие правила безопасности и гигиены:

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять на встречу друг другу, громко кричать;
- не проводить непосредственно-образовательную деятельность группами, превышающими нормы;
- допускать детей только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по необходимости только с разрешения педагога;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказывать помощь ребенку;
- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В первой части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В основной - закрепление и повторение приобретенных навыков, изучение нового, с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть – снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

В соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Новоуральского городского округа – детский сад комбинированного вида «Гармония» аттестация воспитанников по освоению Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы не осуществляется.

Предусмотрены следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата.

### Карта оценки двигательных навыков пловца (5-6 лет)

| №<br>п/п | Фамилия имя<br>ребёнка | Ныряние                  |                      |                      | Скольжение              |                         |                                                | Продвижение в воде                             |                                                |                                                                  |                                 | Дыхание                                           |                                                    |                                                             |
|----------|------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|          |                        | Упр-ие<br>«Водолаз<br>ы» | «Стойка<br>на руках» | «Кувыро<br>к вперёд» | Скользит<br>на<br>груди | Скользит<br>на<br>спине | (замер<br>расстоян<br>ия<br>:грудь,спи<br>на)) | Скольже<br>ние на<br>груди,<br>ноги<br>«Кроль» | Скольже<br>ние на<br>спине,<br>ноги<br>«Кроль» | Скольже<br>ние на<br>груди с<br>доской,<br>ноги<br>«Дельфи<br>н» | «Кроль»<br>на груди<br>и спине. | Вдох над<br>водой,вы<br>дох в<br>воду(6-8<br>раз) | Вдох над<br>водой,вы<br>дох в<br>воду(8-10<br>раз) | Согласов<br>ывать<br>дыхание<br>с работой<br>ног<br>«Кроль» |
| 1        |                        |                          |                      |                      |                         |                         |                                                |                                                |                                                |                                                                  |                                 |                                                   |                                                    |                                                             |
| 2        |                        |                          |                      |                      |                         |                         |                                                |                                                |                                                |                                                                  |                                 |                                                   |                                                    |                                                             |
| 3        |                        |                          |                      |                      |                         |                         |                                                |                                                |                                                |                                                                  |                                 |                                                   |                                                    |                                                             |

### Карта оценки двигательных навыков пловца(6-7 лет)

| №<br>п/п | Фамилия имя<br>ребёнка | Ныряние                  |                      |                                     | Скольжение                        |                                   |                                               | Продвижение в воде                                      |                                                          |                                                      |                                                             | Дыхание                                                     |                                                     |                                                     |
|----------|------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                        | Упр-ие<br>«Водолаз<br>ы» | «Стойка<br>на руках» | Упр-ие<br>«Подвод<br>ный<br>туннель | Скользит<br>на<br>груди(3-4<br>м) | Скользит<br>на<br>спине(2-3<br>м) | (замер<br>расстоян<br>ия:<br>грудь,спи<br>на) | Скольже<br>ние на<br>груди<br>,ноги»Кр<br>оль»5-6<br>м. | Скольже<br>ние на<br>спине,<br>ноги<br>«Кроль»5<br>-6 м. | Скольже<br>ние на<br>груди,<br>ноги<br>«Дельфи<br>н» | «Кроль»н<br>а груди и<br>спине(за<br>мер<br>расстоян<br>ия) | Согласов<br>ывать<br>дыхание<br>с работой<br>ног<br>«Кроль» | Согласов<br>ывать<br>дыхание»<br>Кроль»<br>на спине | Согласов<br>ывать<br>дыхание<br>«Кроль»<br>на груди |
| 1        |                        |                          |                      |                                     |                                   |                                   |                                               |                                                         |                                                          |                                                      |                                                             |                                                             |                                                     |                                                     |
| 2        |                        |                          |                      |                                     |                                   |                                   |                                               |                                                         |                                                          |                                                      |                                                             |                                                             |                                                     |                                                     |
| 3        |                        |                          |                      |                                     |                                   |                                   |                                               |                                                         |                                                          |                                                      |                                                             |                                                             |                                                     |                                                     |

## 2.3. Список литературы

| Возраст  | Дошкольный компонент                                                                                                              | Учебно-методические пособия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дополнительная вспомогательная литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учебно-наглядные пособия                                                                                                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5- 7 лет | <u><b>Т.Ю. Шашкова.</b></u><br><br>Программа и методические рекомендации по совершенствованию техники спортивных стилей плавания. | <b>Н.Ж. Булгакова.</b><br>Программа упражнений для обучения плаванию «Кролем» на груди и спине.<br>«Азбука плавания» 1992 г.<br><br><b>Н.Ж. Булгакова.</b><br>«Десять уроков для умеющих плавать»<br>«Азбука плавания» 1992 г.<br><br><b>А.А. Литвинов, Е.В. Ивченко, В.М. Федчин.</b><br>Методика индивидуального обучения ребенка плаванию.<br>«Азбука плавания», ИКФ «Фолиант», 1995г.<br><br><b>Т.Н. Осокина.</b><br>Обучение плаванию в детском саду.<br>Плавание в ластах, 1991 г. | <b>Курт Вильке.</b><br>Программа гимнастических упражнений для мышц, участвующих в движениях пловца.<br>Журнал «ФИС» № 4, 1991 г.<br><b>И. В. Дорошенко.</b><br>Комплекс упражнений на развитие гибкости, силы.<br>«Учись плавать».<br>Физкультурная библиотека школьника.<br><br><b>Ю.В. Шапошников.</b><br>«10 заданий по начальному обучению плаванию»<br>«Кроль на груди».<br>«ФИС» № 7, 1986 г.<br><br><b>СВ. Белиц-Гейман</b><br>«Мы учимся плавать».<br>Обучение плаванию стилем «Дельфин».<br>Москва «Просвещение», 1987 г.<br><br><b>Гархард Гетц.</b><br>Обучение плаванию с использованием ласт.<br>«ФИС» № 4, 1981 г. | 1.Карточки -напоминалки по выполнению упражнений.<br>2.Схемы упражнений.<br>3.Предупредительные зрительные сигналы.<br>4.Кукла - имитатор упражнений.<br>5.Картинки-символы.<br>6.Картинки - ориентиры. |

