

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 268»  
(МБДОУ № 268)



«268-тй номероньли сад»  
школаозьдышетонъя муниципал  
коньдэтэнвозиськисьужьют  
(268-тйномеро ШДМКВУ)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ №268  
18.09.2024 №135

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа «РыбаKid»

**Педагогический работник:**  
инструктор по физическому воспитанию -  
Елена Геннадьевна Столбова  
**Возраст детей:** 2-5 лет  
**Срок реализации программы:** 1год

г. Ижевск, 2024 г

## Содержание программы

### Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

|                                                  |       |
|--------------------------------------------------|-------|
| 1.1 пояснительная записка .....                  | 3-4   |
| 1.2 цель и задачи программы.....                 | 4-5   |
| 1.3 содержание программы                         |       |
| • учебный план 1 год обучения.....               | 6-7   |
| • содержание учебного плана 1 год обучения.....  | 8-10  |
| • учебный план 2 год обучения.....               | 11-12 |
| • содержание учебного плана 2 год обучения.....  | 12-15 |
| • планируемые результаты освоения программы..... | 16    |

### Раздел № 2 «Комплекс организационно -педагогических условий»:

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| 2.1 календарный учебный график.....   | 17-19. |
| 2.2 условия реализации программы..... | 20     |
| 2.3 формы аттестации.....             | 21-23  |
| 2.4 методические материалы.....       | 23     |
| 2.5 Список литературы.....            | 24     |

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

### **Пояснительная записка**

Давно известно благотворное воздействие плавания на организм, как взрослых, так и детей. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяет разгрузить позвоночник. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Программа физкультурно–спортивной **направленности**, направлена на укрепление организма посредством закаливания, на развитие опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы и формирование культурно-гигиенических навыков в процессе.

### **Уровень программы**

Программа является одноуровневой, включает в себя базовый уровень.

### **Актуальность программы**

Актуальность выбранной темы заключается в том, что купание, плавание благоприятны для всестороннего развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статических нагрузках. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Улучшается работа системы кровообращения, работа органов дыхания, улучшается сердечная деятельность.

### **Отличительные особенности**

По сравнению с программой Осокиной Т.Н. «Обучение плаванию в детском саду», где всё сводится к обучению держаться на воде; в данной программе отличительной особенностью является то, что на занятиях основное время уделяется углублённому разучиванию и отработке, как отдельных элементов стилей, так и несportивных элементов плавания, так и удерживание дыхания по водой.

### **Новизна**

Новизна программы состоит в том, что дети к концу обучения умеют передвигать

с помощью спасательного круга на животе и на спине. Задерживать дыхание по водой и доставать различные предметы со дна. В основном проходят в форме тренировочных, поэтому больше времени уделяется именно закреплению и отработке элементов неспортивных стилей.

### **Педагогическая целесообразность**

Я считаю, что необходимо создавать условия для воспитания нравственно волевых качеств личности ребенка. Занятие по данной программе являются хорошей школой общения, здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы.

### **Адресат программы**

Занятия проводятся с группой детей дошкольного возраста 3-5 лет от 8 до 10 человек.

### **Практическая значимость**

Программа направлена на укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной). Постоянное плавание закаляют организм, и способствует профилактике простудных заболеваний.

Во время плавания ребенок, преодолевая сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, что способствует устранению дефектов осанки.

### **Преимственность программы**

Пройдя обучение по данной программе, дети обладают базовыми знаниями и умениями держаться на воде и под водой, которых достаточно для последующего изучения спортивных видов плавания в старших группах.

### **Объём программы**

Первый год обучения 16 ч 30 мин. Второй год обучения 22 ч.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 2 года обучения.

**Форма организации детского коллектива** - групповая

**Форма обучения:**

Очная.

**Режим занятий:**

Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 15 минут для второй младшей и 20 минут для средней.

**Цель программы:**

- закаливание и укрепление детского организма; обучение держаться на поверхности воды, задерживать дыхание под водой; создание основы

разностороннего физического развития дошкольников.

**Основные задачи программы:**

**-оздоровительные:**

- приобщать ребенка образу жизни
- укреплять здоровье ребенка
- совершенствовать опорно -двигательный аппарат
- формировать правильную осанку.

**-образовательные:**

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;

**-воспитательные:**

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своём здоровье.

**Содержание программы**  
**Учебный план 1 год обучения**

| №п.п.     | Название темы                                                                                           | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|           |                                                                                                         | всего            | теория | практика |                |
| 1Раздел1- |                                                                                                         |                  |        |          |                |
| 1.1       | Тема 1. Техника безопасности поведения в бассейне и ознакомление с водой и плавательным оборудованием.  | 30мин.           | 15 мин | 15 мин   | инструктаж     |
| 1.2.      | Тема 1.2. Обучение хождению в воде разными способами                                                    | 1ч.              | 15 мин | 45 мин   | наблюдения     |
| 1.3.      | Тема1.3.Обучение Спускам в воду различными способами                                                    | 1 ч              | 15мин  | 45 мин   | наблюдения     |
| 1.4.      | Тема1.4. Обучать не боясь входить в воду и выходить из нее свободно передвигаясь в водном пространстве. | 1ч.              | 15мин  | 45 мин   | наблюдения     |
| 1.5.      | Тема 1.5. Обучение делать глубокий вдох и выдох на воду.                                                | 1ч.              | 15мин  | 45 мин   | наблюдения     |
| 1.6.      | Тема 1.6. Обучении и умению скользить на надувном круге.                                                | 1ч.              | 15 мин | 45мин.   | наблюдения     |
| 2Раздел2  |                                                                                                         |                  |        |          |                |
| 2.1       | Тема 2.1. Повторение и закрепление всех упражнений предыдущих занятий.                                  | 1ч.              | 15 мин | 45 мин   | наблюдения     |
| 2.2.      | Тема2.2. Обучение дыханию и задерживанию его опуская лицо в воду.                                       | 1ч.              | 15 мин | 45 мин   | наблюдения     |

|      |                                                                  |            |         |           |            |
|------|------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------|------------|
|      |                                                                  |            |         |           |            |
| 2.3  | Тема 2.3 Обучение дыханию и доставанию предмета со дна           | 1ч         | 15мин   | 45 мин    | наблюдение |
| 2.4. | Тема 2.4. Обучение упражнению «ВЫДОХ в воду».                    | 1ч.        | 15 мин  | 45мин.    | наблюдения |
| 2.5. | Тема 2.5. Обучение «пускаем пузыри»                              | 1ч.        | 15 мин. | 45 мин    | наблюдения |
| 2.6. | Тема 2.6. Обучение передвижению в воде на руках по дну бассейна. | 1ч.        | 15 мин  | 45 мин    | наблюдения |
| 2.7. | Тема 2.7. Обучение Открывать глаза в воде, стоя на дне           | 1ч.        | 15 мин  | 45 мин    | наблюдения |
| 2.8. | Тема 2.8. Обучение скользить на спине на спасательном круге.     | 1ч.        | 15 мин  | 45 мин.   | наблюдения |
| 2.9. | Тема 2.9. Обучение работы ног                                    | 1ч.        | 15 мин  | 45 мин.   | наблюдения |
| 3.0  | Тема 3.0 Повторение всего пройденного за год. Итоговое занятие   | 1ч.        | 15 мин. | 45 мин.   | наблюдение |
| 3.1  | Тема 3.1. Мониторинг результатов обучения.                       | 1ч.        | 15 мин  | 45мин     | мониторинг |
| 3.2  | Итого по часам                                                   | 16ч.30 мин | 4ч.     | 12ч.30мин | .          |

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

| Месяц                                 |                 | Тема занятия,<br>содержание                                                                                                                          | Программные задачи.                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>26,28                     | 4 неделя        | Техника безопасности поведения в бассейне ознакомление с водой и плавательным оборудованием.<br>Игра «запрещенные движения»<br>Игра «большие брызги» | - вызвать у детей интерес к занятиям плавания.<br>- учить не бояться входить в воду.<br>- учить прыгать в воде держась за поручни.                                                      |
| Октябрь<br>3,5,10,12, 17,<br>19,24,26 | 1 и 2<br>неделя | Обучение хождению в воде разными способами.<br>Игра «паровозик»<br>Игра «большие брызги»                                                             | - продолжать учить прыгать в воде держась за поручни.<br>- продолжать учить ходить, бегать в воде.<br>- учить плескаться в воде не боясь попадания брызг на лицо.                       |
|                                       | 3 и 4<br>неделя | Обучение Спускам в воду различными способами.<br>Игра «Паровозик»<br>Игра «Мы ребята лягушата»                                                       | - учить ходить высоко поднимая колени.<br>- продолжать учить ходить в разных направлениях.<br>- закреплять умение прыгать на двух ногах держась за поручни.                             |
| Ноябрь<br>2,7,9,14,16,21,<br>23,28    | 1 и 2<br>неделя | Обучать не боясь входить в воду и выходить из нее свободно передвигаясь в водном пространстве.<br>Игра «Большие брызги»<br>Игра «кто вперед»         | - продолжать учить плескаться в воде не боясь попадания брызг на лицо.<br>- продолжать учить ходить высоко поднимая колени.<br>- продолжать учить передвигаться в разных на правлениям. |

|                                      |                 |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | 3 и 4<br>неделя | Обучение делать глубокий вдох и выдох на воду.<br>Игра «пузыри»<br>Игра «водичка»                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить прыгать в воде на двух ногах держась за поручни.</li> <li>- учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом на воду , делая губы в трубочку.</li> <li>- закреплять умения не бояться брызг которые попадают на лицо.</li> </ul>                |
| Декабрь<br>5,7,12,14,19,<br>21,26,28 | 1 и 2<br>неделя | Обучение умению скользить на надувном круге<br>игра «ракета»<br>игра «веселый мяч»                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить скользить на надувном круге на животе и на спине толкаясь ногами об пол.</li> <li>- продолжать учить плескаться в воде не боясь попадания брызг на лицо.</li> <li>- закреплять умение прыгать на двух ногах держась за поручни.</li> </ul>              |
|                                      | 3 и 4<br>неделя | Повторение и закрепление всех Упражнений предыдущих занятий.<br>Игра «поймай шарик»<br>Игра «водичка»         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом на воду.</li> <li>- учить бегать за мячиком который плавает на воде , собирая их в корзину.</li> <li>- закреплять умения передвигаться в разном направлении по всему бассейну.</li> </ul>            |
| Январь<br>9,11,16,18,23,<br>25,30    | 2 и 3<br>неделя | Обучение дыханию и задерживанию его опуская лицо в воду.<br>Игра «достань игрушку».<br>Игра «хождение по дну» | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить делать вдох носом и опускать лицо в воду не дышать.</li> <li>- продолжать учить собирать мячики - плавающие на поверхности воды в корзину.</li> <li>- разучивание игры «умывание»</li> </ul>                                                            |
|                                      | 4неделя         | Обучение дыханию и доставанию предмета со дна.<br>Игра «достань игрушку».<br>Игра «кто вперед»                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить опускать лицо в воду стоя на дне.</li> <li>- продолжать учить делать вдох носом и опускать голову в воду не дышать. И достать игрушку со дна.</li> <li>- продолжать разучивать игру «умывание».</li> </ul>                                              |
| Февраль<br>1,6,8,13,15,20,<br>22,27  | 1 и 2<br>неделя | Обучение упражнению «выдох в воду».<br>Игра «пузыри».<br>Игра «морские змеи»                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить делать глубокий вдох носом и выдох в воду . погружая лицо в воду.</li> <li>- учить делать глубокий вдох носом и выдох в воду . погружая лицо в воду.</li> <li>- упражнять в ходьбе разными способами в разном направлении по всему бассейну.</li> </ul> |
|                                      | 3 и 4<br>неделя | Обучение «пускаем пузыри»<br>Игра «пузыри».<br>Игра «паровозик»                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох в воду . погружая лицо в воду.</li> <li>- продолжать учить делать глубокий вдох</li> </ul>                                                                                                                |

|                                           |              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |              |                                                                                                                                | <p>носом и выдох в воду . погружая лицо в воду.</p> <p>- упражнять в умении плескаться в воде.</p>                                                                                                                                                  |
| <p>Март</p> <p>5,7,12,14,19,21,26,28</p>  | 1 и 2 неделя | <p>Обучение передвижению в воде на руках по дну бассейна.</p> <p>1. Игра «хождение по дну».</p> <p>2. Игра «крокодильчики»</p> | <p>- учить передвигаться на руках по дну бассейна в мелкой его части.</p> <p>- продолжать учить опускать лицо в воду стоя на дне.</p> <p>-упражнять в умении плескаться в воде.</p>                                                                 |
|                                           | 3 и 4 неделя | <p>Обучение открывать глаза в воде, стоя на дне.</p> <p>1.Игра «хождение по дну».</p> <p>2.Игра «прятки»</p>                   | <p>- продолжать учить передвигаться на руках по дну бассейна в мелкой его части.</p> <p>- учить открывать глаза в воде , стоя на дне и задерживая дыхание.</p> <p>- упражнять в беге за мячиком который плавает на воде , собирая их в корзину.</p> |
| <p>Апрель</p> <p>2,4,9,11,16,18,23,25</p> | 1 и 2 неделя | <p>Обучение скользить на спине на спасательном круге.</p> <p>1. Игра «змейка»</p> <p>2. Игра «велосипед»</p>                   | <p>- учить скользить на спине на спасательном круге помогая работой ног.</p> <p>- закреплять умение открывать глаза в воде, стоя на дне , задерживая дыхание.</p> <p>- упражнять в умении плескаться в воде.</p>                                    |
|                                           | 3 и 4 неделя | <p>Обучение работы ног.</p> <p>1. игра «лягушата»</p> <p>2. игра «морские змеи»</p>                                            | <p>- учить попеременной работе ног держать за бортик руками .</p> <p>- продолжать учить скользить на спине на спасательном круге помогая ногами.</p> <p>- упражнять в беге за мячиком который плавает на воде , собирая их в корзину</p>            |
| <p>Май</p> <p>7,14,16,21,23,28,30</p>     | 1 и 2 неделя | <p>Повторение всего пройденного за год.</p> <p>1. игра «достань игрушку»</p> <p>2. игра «морской бой»</p>                      | <p>- продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох в воду . погружая лицо в воду.</p> <p>- закреплять умения не бояться брызг которые попадают на лицо.</p> <p>- продолжать учить опускать лицо в воду стоя на дне</p>                        |
|                                           | 3 и 4 неделя | Мониторинг детей                                                                                                               | <p>- выяснить, как дети овладели полученными навыками.</p>                                                                                                                                                                                          |

## Учебный план.

### 2 год обучения

| №п.п.   | Название темы                                                                                    | Количество часов |        |          | Формы контроля        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------|
|         |                                                                                                  | всего            | теория | практика |                       |
| Раздел1 |                                                                                                  |                  |        |          |                       |
| 1.1     | Тема 1.1 Проверка умений и навыков детей , повторение упражнений предыдущего этапа               | 40 мин           | 20 мин | 1ч.      | Инструктаж мониторинг |
| 1.2.    | Тема 1.2 Закрепление спускам в воду различными способами                                         | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 1.3.    | Тема 1.3 Закрепление упражнению «скольжение на груди и спине» в спасательном круге               | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 14.     | Тема1.4. Обучение лежанию на спине и животе с помощью инструктора.                               | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 1.5.    | Тема1.5. Обучение играм в воде , связанные с передвижением по дну бассейна различными способами. | 1ч 20 мин.       | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 1.6.    | Тема1.6. Обучение умению скользить на надувном круге                                             | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| Раздел2 |                                                                                                  |                  |        |          |                       |
| 2.1.    | Тема2.1.Повторение, закрепление навыков держания на воде в спасательном круге или нарукавниках.  | 1ч 20 мин.       | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 2.2     | Тема2.2. Обучать уверенному погружению лица в воду и погружаться с головой.                      | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |
| 2.3.    | Тема 2.3. Обучать                                                                                | 1ч 20 мин        | 20 мин | 1ч.      | наблюдения            |

|                |                                                                                             |            |        |       |            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|------------|
|                | уверенному погружению лица в воду выполняя выдох «пузыри».                                  |            |        |       |            |
| 2.4            | Тема2.4.Упражнения для совершенствование техники плавания способом «лежа на груди на кругу» | 1ч 20 мин  | 20 мин | 1ч.   | наблюдения |
| 2.5            | Тема2.5. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду и энергично полностью.              | 1ч 20 мин  | 20 мин | 1ч.   | наблюдения |
| 2.6            | Тема2.6. Учить выполнять «Звезду морскую на спине».                                         | 1ч 20 мин  | 20 мин | 1ч.   | наблюдения |
| 2.7.           | Тема2.7. Разучивание попеременной работе ног держась руками за опору.                       | 1ч 20 мин. | 20 мин | 1ч.   | наблюдения |
| 2.8            | Тема2.8. Учить проплыть в туннель.                                                          | 1ч 20 мин  | 20 мин | 1ч.   | наблюдения |
| 2.9            | Тема2.9 Повторение всего пройдено за весь год.                                              | 1ч 20 мин  | 20 мин | 1ч    | наблюдения |
| 2.10           | Мониторинг детей                                                                            | 1ч 20мин   | 20мин  | 1ч    | мониторинг |
| Итого по часам |                                                                                             | 22ч        | 6ч     | 16 ч. |            |

### Содержание учебного плана

#### 2 год обучения

| Месяц             |          | Тема занятия, содержание                                                                                 | Программные задачи.                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь<br>26,29 | 4 неделя | Проверка умений и навыков детей , повторение упражнений предыдущего этапа обучения.<br>Игра «запрещенные | - продолжать вызывать у детей интерес к занятиям плавания.<br>- продолжать учить не бояться входить в воду.<br>- продолжать учить прыгать в воде держась за поручни. |

|                      |                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                 | движения»<br>Игра «большие<br>брызги»                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Октябрь<br>3,6,10,13 | 1 и 2<br>неделя | Закрепление<br>спускам в воду<br>различными<br>способами<br>1.Игра «паровозик<br>2.Игра «кто вперёд»»                                                 | - продолжать учить спускам в воду<br>различными способами.<br>- .продолжать учить ходить ,бегать в<br>воде.<br>- закреплять умение плескаться в<br>воде не боясь попадания брызг на<br>лицо.                                                 |
| 17,20,24,27          | 3 и 4<br>неделя | Закрепление<br>упражнению<br>«скольжение на груди<br>и спине» в<br>спасательном круге<br>1. Игра «лягушата»<br>2. Игра «догони мяч»                   | - продолжать учить скользить на<br>груди и спине в спасательном круге,<br>отталкиваясь об пол ногами.<br>- продолжать учить ходить в разных<br>направлениях.<br>- совершенствовать умение<br>плескаться в воде.                              |
| Ноябрь<br>3,7,10,14  | 1 и 2<br>неделя | Обучение лежанию на<br>спине и животе с<br>помощью инструктора<br>1. Игра<br>«крокодильчик»<br>2. Игра «поймай<br>шарик»                              | - продолжать учить лежать на спине с<br>помощью инструктора, удерживаясь<br>на поверхности воды.<br>- продолжать учить ходить высоко<br>поднимая колени.<br>- продолжать учить передвигаться в<br>разных на правлениям.                      |
| 17,21,24,28          | 3 и 4<br>неделя | Обучение играм в воде<br>, связанные с<br>передвижением по дну<br>бассейна различными<br>способами.<br>Игра «каракатица»<br>Игра «хождение по<br>дну» | - продолжать учить ходить по дну на<br>руках в разном направлении.<br>- продолжать учить делать глубокий<br>вдох носом и выдох ртом на воду ,<br>делая губы в трубочку.<br>- закреплять умения не бояться брызг<br>которые попадают на лицо. |
| Декабрь<br>5,8,12,15 | 1 и 2<br>неделя | Обучение умению<br>скользить на надувном<br>круге<br>Игра<br>«крокодильчик»<br>Игра «ракета»                                                          | - продолжать учить скользить по воде<br>лежа на животе и спине на надувном<br>круге.<br>- закреплять умение делать гребковые<br>движения.<br>- развивать скоростно- силовые<br>качества.                                                     |
| 19,22,26,29          | 3 и 4<br>неделя | Обучение «выдох на<br>границе воды и<br>воздуха»<br>1. Игра «пузыри»<br>2. Игра «водичка»                                                             | - продолжать учить делать глубокий<br>вдох носом и выдох ртом на границу<br>воды и воздуха.<br>- учить бегать за мячиком который<br>плавает на воде , собирая их в<br>корзину.                                                               |

|                      |                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                 |                                                                                                                                                          | - закреплять умения передвигаться в разном направлении по всему бассейну.                                                                                                                                            |
| Январь<br>9,12,16,19 | 2 и 3<br>неделя | Повторение и<br>Закрепление навыков<br>держания на воде в<br>спасательном круге<br>или<br>нарукавниках.1. 1.Игра<br>«лягушата».<br>2. Игра «морской бой» | - продолжать учить держаться на воде<br>с помощью плавательных средств.<br>- продолжать учить собирать мячики<br>плавающие на поверхности воды в<br>корзину.<br>- продолжать учить перебрасывать<br>мяч через сетку. |
| 23,26                | 4неделя         | Обучать уверенному<br>погружению лица в<br>воду и погружаться с<br>головой.<br>1.Игра «достань<br>игрушку».<br>2.Игра «кто вперед»                       | -учить опускать лицо в воду стоя на<br>дне.<br>- продолжать учить делать вдох носом<br>и опускать голову в воду не дышать.<br>И достать игрушку со дна.<br>-продолжать разучивать игру<br>«умывание».                |
| Февраль<br>2,6,9,13  | 1 и 2<br>неделя | Обучать уверенному<br>погружению лица в<br>воду выполняя выдох<br>«пузыри».<br>1. Игра «пузыри».<br>2. Игра «морские<br>змеи»                            | -учить делать глубокий вдох носом и<br>выдох в воду делая «пузыри»<br>-закреплять умение делать гребковые<br>движения.<br>-упражнять в ходьбе разными<br>способами в разном направлении по<br>всему бассейну.        |
| 16,20,23,27          | 3 и 4<br>неделя | Упражнения<br>для<br>совершенствование<br>техники плавания<br>способом «лежа на<br>груди на кругу»<br>1.Игра «цапли».<br>2. Игра «паровозик»             | - учить гребковым движениям рук .<br>- продолжать учить делать глубокий<br>вдох носом и выдох в воду . погружая<br>лицо в воду.<br>- упражнять в умении плескаться в<br>воде.                                        |
| Март<br>1,5,12,15    | 1 и 2<br>неделя | Совершенствовать<br>умение выполнять<br>выдох в воду и<br>энергично полностью.<br>1.Игра «хождение по<br>дну».<br>2.Игра «пузыри»                        | - учить передвигаться на руках по дну<br>бассейна в мелкой его части.<br>- учить делать выдох в воду носом<br>после глубокого вдоха.<br>- упражнять в умении плескаться в<br>воде.                                   |
| 19,22,26,29          | 3 и 4<br>неделя | Учит выполнять<br>«Звезду морскую».<br>1.Игра «морская<br>звезда»<br>2.Игра «прятки»                                                                     | - учить ложиться на воду и спину<br>расставляя ноги и руки в стороны<br>оставаясь на плаву.<br>- продолжать учить собирать мячики<br>плавающие на поверхности воды в                                                 |

|                    |                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                 |                                                                                                                            | <p>корзину.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в беге за мячиком который плавает на воде , собирая их в корзину.</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| Апрель<br>2,5,9,12 | 1 и 2<br>неделя | <p>Разучивание поперечной работе ног держась руками за опору.</p> <p>Игра «морской бой»</p> <p>Игра «пройди в туннель»</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить поперечной работе ног предплечьями опираясь на бортик.</li> <li>- учить ложиться на воду и спину расставляя ноги и руки в стороны оставаясь на плаву.</li> <li>- учить ь учить делать вдох носом, задерживая дыхание проплыть сквозь обруч.</li> </ul> |
| 16,19,23,26        | 3 и 4<br>неделя | <p>Учить проплыть в туннель.</p> <p>1.Игра «туннель».</p> <p>2. Игра «морской бой»</p>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить делать вдох носом, задерживая дыхание проплыть сквозь обруч.</li> <li>- совершенствовать умение плескаться в воде.</li> <li>- упражнять в ходьбе разными способами в разном направлении по всему бассейну.</li> </ul>                                  |
| Май<br>7,10,14,17  | 1 и 2<br>неделя | <p>Повторение всего пройдено за весь год.</p> <p>Игра «догони мяч»</p> <p>Игра «рыбалка»</p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение бегать прыгать в разном направлении по всему бассейну.</li> <li>- закрепление умения задерживая дыхание , доставать предмет со дна.</li> <li>- совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку.</li> </ul>                     |
| 21,24,28,31        | 3 и 4<br>неделя | Мониторинг детей                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать закреплять полученные навыки плавания.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |

### **Планируемые результаты 1 год обучения:**

- формирование навыков плавания неспортивными стилями
- уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях.

### **Планируемые результаты 2 год обучения:**

- формирование навыков плавания не спортивными стилями
- уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно -педагогических условий»:**

**Календарный учебный график**

| Наименование образовательной программы                                  | Возрастная группа | Количество минут в неделю | Количество НОД в |       |     | Количество |         | Всего часов в год |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|------------------|-------|-----|------------|---------|-------------------|
|                                                                         |                   |                           | Неделю           | Месяц | Год | Неделя     | месяцев |                   |
| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рыба Kid» | Младшая           | 30                        | 2                | 8     | 66  | 33         | 9       | 16ч 30 мин        |
|                                                                         | средняя           | 40                        | 2                | 8     | 66  | 33         | 9       | 22ч               |

### 1 год обучения

| № | Тема занятия                                                                                  | Мероприятие                                   | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь  | Декабрь | Январь  | Февраль | Март    | Апрель  | Май     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |                                                                                               |                                               | 1 2      | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 |
| 1 | Обучение хождению в воде разными способами.                                                   | Игра «морские животные»                       | +        |         |         |         |         |         |         |         |         |
| 2 | Обучение спускам в воду различными способами.                                                 | Игра «Дельфин»                                |          | +       |         |         |         |         |         |         |         |
| 3 | Обучать не боясь входить в воду и выходить из нее свободно передвигаясь в водном пространстве | Рассматривание картины о водных животных      |          |         | +       |         |         |         |         |         |         |
| 4 | Обучение делать глубокий вдох и выдох на воду                                                 | Просмотр ролика «водолазы»                    |          |         |         | +       |         |         |         |         |         |
| 5 | Обучение умению скользить на надувном круге                                                   | Просмотр ролика «про серферов»                |          |         |         |         | +       |         |         |         |         |
| 6 | Обучение дыханию и задерживанию его опуская лицо в воду.                                      | Игра «пускаем пузыри»                         |          |         |         |         | +       |         |         |         |         |
| 7 | Обучение дыханию и доставанию предмета со дна.                                                | Упражнение «выдох в воду».                    |          |         |         |         |         |         | +       |         |         |
| 8 | Обучение открывать глаза в воде, стоя на дне.                                                 | Игровое упражнение «поиск морских обитателей» |          |         |         |         |         |         | +       |         |         |
| 9 | Обучение скользить на спине на спасательном круге..                                           | Просмотр ролика «Про серферов»                |          |         |         |         |         |         |         | +       |         |

## 2 год обучения.

| №  | Тема занятия                                                                              | Мероприятие                                   | Сентябрь |   | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |   | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |   | Май |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|--|--|--|
|    |                                                                                           |                                               | 1        | 2 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 |     |  |  |  |
| 1  | Закрепление спускам в воду различными способами                                           | Игра «морские животные»                       | +        |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 2  | Закрепление упражнению «скольжение на груди и спине» в спасательном круге                 | Игра «Дельфин»                                |          |   |         | + |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 3  | Обучение лежанию на спине и животе с помощью инструктора                                  | Рассматривание картины водных животных        |          |   |         | + |   |   | +      |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 4  | Игры в воде, с передвижением по дну бассейна различными способами.                        | Просмотр ролика «водолазы»                    |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   | +       |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 5  | Обучение «выдох на границе воды и воздуха»                                                | Просмотр ролика «про серферов»                |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   | +      |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 6  | Повторение и закрепление навыков держания на воде в спасательном круге или на рукавниках. | Игра «пускаем пузыри»                         |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   | + |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 7  | Упражнения для обучения техники плавания способом «кроль на груди»                        | Упражнение «выдох в воду».                    |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         | + |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 8  | Учит выполнять «Звезду морскую».                                                          | Игровое упражнение «поиск морских обитателей» |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   | + |   |        |   |   |   |     |  |  |  |
| 9  | Разучивание попеременной работе ног держась руками за опору.                              | Просмотр ролика «Про серферов»                |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   | +   |  |  |  |
| 10 | Обучение работы ног. Учить проплыть в туннель.                                            | Игровое упражнение «Лягушонок»                |          |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |  |  |  |

## **Условия реализации программы**

**Кадровые:** педагог с средним педагогическим образованием, без категории.

**Материально - технические:** Методическое обеспечение и оборудование. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:-спасательные круги;-плавательные доски. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одно временно занимающихся в бассейне.

**Информационные ресурсы:** аудио, фото, видео, интернет источники.

### **Методические особенности организации образовательного процесса:**

Каждое занятие начинаем с напоминания правил поведения в бассейне. Дети не должны бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, чтобы избежать травм; никто не имеет права обижать друг друга и отвлекать от выполнения упражнений; если ребёнок захотел в туалет, то он должен подойти к инструктору и, объяснив причину, выйти из воды и сходить в туалет. Перед каждым занятием дети должны принять душ. Для этого у них должны быть мыло, мочалка или губка. Для плавания необходимо иметь плавки или трусики и шапочку. Желательно, чтобы у детей были хорошо подобранные плавательные очки. После купания дети вытираются полотенцем, надевают халат и специальные шлёпанцы. Количество повторений каждого занятия зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступаем к обучению следующего упражнения тогда, когда предыдущее освоили не менее 2/3 детей, занимающихся в группе. Занятие в воде начинаем с разминки, которая включает в себя различные виды ходьбы, бег, прыжки с продвижением вперёд с различным положением рук—на поясе, за спиной, за головой, руки выполняют гребковые движения.

### **Используются методы обучения:**

словесный,наглядный,практический,игровой;воспитания:убеждения,поощрения,стимулирования,создание ситуации успеха;

**Педагогические технологии:** здоровье сберегающая технология, игровая деятельность.

## **Формы аттестации**

В конце учебного года проводится мониторинг эффективности занятий в бассейне для детей младшего дошкольного возраста.

### **Критерии оценки детей 3-4 лет**

#### **Передвижения в воде.**

**Методика оценки:** Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

#### **Оценка уровней:**

Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.

Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

#### **Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна.**

**Методика оценки:** Опираясь о дно руками, голова над водой, лечь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперёд, назад.

#### **Оценка уровней:**

Справился - уверенно передвигается вперёд, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.

Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

#### **Погружение в воду с головой, задерживая дыхание.**

**Методика оценки:** И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, выполнить выдох (2-3 раза)

#### **Оценка уровней:**

Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, выполняет выдох (2-3 раза)

Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, после погружения встает, не выполнив выдох в воду.

#### **Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.**

**Методика оценки:** И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать.

#### **Оценка уровней:**

Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.

Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

#### **Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем.**

**Методика оценки:** Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегают за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

#### **Оценка уровней:**

Справился – уверенно бегают в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегает за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководе, не бегает за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

#### **Критерии оценки детей 4-5 лет**

##### **Передвижения в воде.**

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

##### **Оценка уровней:**

Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.

Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

##### **Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна.**

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лечь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

##### **Оценка уровней:**

Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.

Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

##### **Вдох и выдох в воду.**

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть (3-4 раза).

##### **Оценка уровней:**

Справился – активное пускание пузырей.

Не справился- редкие воздушные пузыри, нет воздушных пузырей.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать (4- 6 раз)

##### **Оценка уровней:**

Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.

Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегает за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

##### **Оценка уровней:**

Справился – уверенно бегают в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегает за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководе, не бежит за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

### **Скольжение на груди.**

Методика оценки: И. п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Оценка уровней:

Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

### Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать. - Детство-Пресс, 2005 год.
4. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
7. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011 год.
8. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плаванию в д./с. М. - 2001 год.
9. Чеченева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.



