

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

Утверждаю

Председатель учебно-методического
совета ФГБОУ ВО «ВГАФК»,
проректор по учебной работе



Овчинников В.А.

Протокол № 10 от 20 июня 2024 г.

**Программа по обучению плаванию
детей дошкольного возраста**

Авторы:

Сазонова Ирина Михайловна - к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики циклических видов спорта,

Шалаева Ирина Юрьевна - к.б.н., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Юдина Наталья Михайловна - к.п.н., доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Апариева Татьяна Георгиевна - ст. преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта,

Жарикова Мария Валерьевна - преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры» (ФГБОУ ВО «ВГАФК»).

Рецензенты:

Матвеев Анатолий Петрович – доктор педагогических наук, профессор, ведущий сотрудник лаборатории проблем физической культуры и массового спорта ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Евсеев Сергей Петрович - член-корреспондент Российской академии образования, вице-президент Паралимпийского комитета России, президент Всероссийской Федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, заведующий кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации.

Погребной Анатолий Иванович - директор научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», доктор педагогических наук, профессор.

Финогенова Наталья Валентиновна - к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Дробышева Светлана Анатольевна - к.п.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «ВГАФК».

Овчаренко Елена Рудольфовна – к.п.н., профессор РАЕ, заместитель начальника управления образования администрации города Волжского.

Программа составлена авторским коллективом кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО. В данной программе представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Вариативная часть Программы представлена частью, формируемой участниками образовательных отношений, и содержит следующие модули: «Оздоровительная аквааэробика», «Подвижные игры с элементами игры водное поло», «Оздоровительное синхронное плавание», «Оздоровительное фигурное плавание (танцы на воде)», «Прикладно-ориентированное плавание», «Театрализованное плавание на основе Сказкотерапии», «Коррекционно-профилактическое плавание».

Вариативная часть программы была экспериментально апробирована дошкольных образовательных организациях г.Волжского и Научно-педагогическом центре «Без границ» г.Волгограда (для модуля «Коррекционно-профилактическое плавание»).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Цель и задачи реализации программы	7
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	7
1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	11
2.1. Обязательная часть	11
2.2. Вариативная часть	23
2.2.1. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительная аквааэробика»	23
2.2.2. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Подвижные игры с элементами игры водное поло»	32
2.2.3. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительное синхронное плавание»	36
2.2.4. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительное фигурное плавание (танцы на воде)»	39
2.2.5. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Прикладно-ориентированное плавание»	43
2.2.6. Модуль «Театрализованное плавание на основе Сказкотерапии»	46
2.2.7. Модуль «Коррекционно-профилактическое плавание»	56
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	61
3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды	61
3.2. Психолого-педагогические условия реализации программы	63
3.3. Материально-технические условия реализации основной образовательной программы дошкольного образования	66
3.4. Кадровое обеспечение Программы	72
3.5. Финансовые условия обеспечения программы	73
4. ЛИТЕРАТУРА	74

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста (далее – Программа) разработана в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО и отражает особенности содержания и организации физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.

Программа нацелена на разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие (плавание).

Программа состоит из обязательной и вариативной части. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО.

Обязательная часть Программы соответствует ФОП ДО и обеспечивает создание единого образовательного пространства воспитания и обучения детей до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогает детям сформировать основные навыки плавания.

Программа является основой для разработки дополнительных рабочих программ по обучению плаванию дошкольников, и ее учебное содержание распределяется по соответствующим возрастным группам:

- младшей (3–4 года),
- средней (4–5 лет),
- старшей (5–6 лет),
- подготовительной (6–7(8) лет).

Вариативная часть Программы представлена содержанием, формируемым участниками образовательных отношений согласно п. 2.9 ФГОС ДО, является обязательной с точки зрения реализации его требований. Включение модулей позволяет обеспечить вариативность ДО, стимулировать педагогическое творчество и инициативу воспитателей, учитывать индивидуальные потребности обучающихся, мнение их родителей (законных представителей), а также условия, в которых осуществляется педагогический процесс.

В вариативной части Программы представлены следующие модули:

1. «Оздоровительная аквааэробика».
2. «Подвижные игры с элементами игры водное поло».
3. «Оздоровительное синхронное плавание».
4. «Оздоровительное фигурное плавание (танцы на воде)».
5. «Прикладно-ориентированное плавание».
6. «Театрализованное плавание на основе Сказкотерапии».
7. «Коррекционно-профилактическое плавание».

Учитывая возрастные и психофизиологические возможности детей ДОО, на освоение программы рекомендуется отводить 108 занятия в год, по 3 занятия в неделю с продолжительностью 15–30 минут. При этом на основную часть программы не менее 70% (72 занятия) и вариативную часть – не более 30% (36 часов).

Образовательное учреждение может выбрать любой из представленных выше модулей для реализации вариативной части программы. Выбор может быть обусловлен материально-техническими условиями, предпочтениями и спортивной специализацией инструктора и другими факторами.

Для повышения эффективности учебных занятий и развития интереса детей к занятиям плаванием рекомендуется дополнительно в ДОО проводить мероприятия, отражающие успешность обучения плаванию (игровые соревнования, праздники на воде, театрализованные представления на воде с участием родителей).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями и дополнениями на 21 июля 2020 года)

– Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 25 декабря 2023 года)

– Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации Федеральный закон № 124-ФЗ

– Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон № 323 ФЗ

– Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329 ФЗ;

– Российская Федерация. Законы. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Федеральный закон № 52 ФЗ

– Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций», утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

– Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями на 1 декабря 2022 года)

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 № 72149) (с изменениями на 1 декабря 2022 года)

– Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных по-

мещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (с изменениями на 14 февраля 2022 года).

- Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 25 декабря 2020 г. № 1396-ст.: Введен в действие 5 января 2021 года.

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57015-2016. Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20 июля 2016 г. №860-ст (переиздание февраль 2020 г.).

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 70688-2023 Бассейны для плавания. Подготовка воды. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 марта 2023 г. № 152-ст. – М.: ФГБУ «Российский институт стандартизации», 2023

- Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний (с Изменением №1). Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. № 594-ст. дата введения 1 января 2014 г. М.: Стандартинформ, 2014, 2020.

- Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. Свод правил – СП 310.1325800.2017 Бассейны для плавания. Правила проектирования (с Изменениями № 1, 2)

- Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 года, регистрационный № 18638), с изменениями внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 года № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 года, регистрационный № 21240).

- Устав дошкольного образовательного учреждения;

- Локальные акты.

В основе Программы лежит принцип современной российской системы образования – непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов – семьи, детского сада и школы. Данная Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины.

Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его

организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

1.1. Цель и задачи реализации программы

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

Образовательные:

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. Учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
3. Развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. Формировать стойкие гигиенические навыки;
3. Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
5. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Реализация целей и задач зависит от правильного подбора принципов и подходов в воспитании и развитии детей. Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Программа опирается на общие педагогические **принципы:**

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению);

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Подходы к формированию Программы:

1. Системный подход. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. Личностно-ориентированный подход. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. Деятельностный подход. Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. Индивидуальный подход заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. Культурологический подход – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру и этнические особенности.

1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольно сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям и подвижным играм, проводимым в водной среде;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения на суше и в воде,
- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках на суше и в воде, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: мытье в душе, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с плавательным инвентарем, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет общеразвивающие упражнения и элементы упражнений по обучению плаванию, с желанием играет в подвижные игры в воде, ориентируется в пространстве бассейна;
- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие;
- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- ребенок познает правила безопасного поведения в бассейне и на открытой воде.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям в воде и на суше, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о плавании, как виде спорта;
 - ребенок проявляет осознанность во время занятий плаванием, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе;
 - ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль;
 - ребенок владеет основными способами укрепления здоровья; мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения на воде.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных способов плавания, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, имитационные, упражнения по обучению спортивных способов плавания);
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Умения ребенка по овладению основными плавательными упражнениями в рамках основной и вариативной части программы представлены в Содержательной части.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Обязательная часть

Вторая младшая группа (3-4 года)

Основные задачи обучения плаванию:

1. Познакомить с правилами поведения в бассейне.
2. Учить не бояться воды, безбоязненно умыться и плескаться.
3. Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
4. Познакомить с некоторыми свойствами воды.
5. Учить детей самостоятельно передвигаться в воде разными способами (шагом, бегом, прыжками, в различных направлениях, по кругу, в сочетании с движениями рук), ползанию по дну бассейна.
6. Учить выполнять движения руками в различном темпе с постепенным усложнением условий, создать общее представление о плавании.
7. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
8. Учить погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания.
9. Учить простейшим плавательным движениям ног.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
3.	Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения.	10		10	наблюдение
4.	Упражнения по освоению с водой.	12		12	контрольные упражнения
5.	Игры и развлечения на воде	12		12	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

Целью раздела основы знаний является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности занятий плаванием и его социального значения.

1) Тема. «Вода, ее свойства и правила поведения на воде».

Сообщение детям знаний о воде, ее основных свойствах. О бассейне, правилах поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Правила купания в открытых водоемах. Правила плавания.

2) Тема. «Техника безопасности при занятиях плаванием».

Причины возникновения травм, их профилактика и предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения:

Из исходного положения стоя: Стоя спиной к стене поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно или попеременно), скрещивать их перед грудью и разводять в стороны. Подниматься на носки руки вверх (вытянуться в стрелочку), приседать, вынося руки вперед, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Круговые движения плечами вперед-назад (руки согнуты в локтях, кисти к плечам) одновременно или попеременно. Выполнять махи руками вперед-назад, вверх-вниз, в стороны.

Из исходного положения сидя: Сидя, руки в упоре сзади, поочередные движения вверх-вниз прямыми ногами, скрестные движения ногами.

Из исходного положения лежа на спине (на груди): Попеременные движения ногами, как при плавании кролем на груди (на спине). Попеременные или одновременные движения руками как при плавании кролем на груди (на спине); согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения по освоению с водой:

Вхождение в воду. По трапу (лесенке) бассейна

Передвижения по дну бассейна и освоение с водой. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами; делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна (бортик); в парах, держась за руки, по кругу; с поворотами и из-

менением направления – боком, спиной, враспынную – с различными положениями и движениями рук. Бег вперед с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками. Бег вперед спиной с попеременными гребковыми движениями руками. Бег в парах, держась за руки. Ползания по дну бассейна, выполнение простейших плавательных движений ногами. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

Погружения в воду: Стоя у бортика, умывание и брызганье воды себе в лицо. Погружение в воду до уровня пояса, плеч, ходьба с гребковыми движениями руками. Погружение в воду до уровня подбородка, стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками. Ходьба в положении наклона, совершая гребковые движения руками в стороны-назад без выноса из воды, попеременные или одновременные гребковые движения. Сделав вдох и задержав дыхание погружение в воду до уровня носа, уровня глаз, с головой (тоже самое держась за бортик). Ходьба в приседе под водой.

Выдохи в воду. Сдувание легких предметов с поверхности воды («подуть на горячий чай»). Подуть под водой («пустить пузыри»). Присед под воду с долгим выдохом.

Игры и развлечения на воде:

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, передвижений в воде: «Море волнуется», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Змейка», «Паровозик», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Игры с погружением под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «До пяти», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моют носик», «Крокодильчик», «Рыбки плещутся», «Сядь на дно», «Пройди под мостом», «Хоровод».

Игры с выдохами в воду: «Пузыри», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Горячий чай», «Общее дыхание», «Эстафета с бегущей игрушкой».

Игры на воде с предметами (обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными): «Мяч по кругу», «Гонки мяча», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал»).

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

Правила поведения: каждый ребенок должен знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К окончанию первого года обучения дети должны:

1. Безбоязненно спускаться в воду, умываться, плескаться, погружать лицо в воду.
2. Передвигаться в воде разнообразными способами со сменой направления: ходьба, бег, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, по кругу, в сочетании с движением рук, выполнять упражнения по заданию педагога.
3. Выполнять упражнения с работой ног («Крокодильчик»).
4. Опускать лицо в воду с задержкой дыхания.
5. Выполнять вдох и выдох над водой, в воду, с погружением лица в воду.
6. Находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна.
7. Самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

Средняя группа (4-5 лет)

Основные задачи обучения плаванию:

1. Приучать уверенно входить в воду, безбоязненно играть и плескаться, передвигаться в воде.

2. Продолжать учить делать полный выдох в воздух, на границе воды и воздуха; выдоху в воду, учить делать глубокий вдох и полный выдох в воду.

3. Учить уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; открывать глаза под водой; передвигаться и ориентироваться под водой, рассматривать и поднимать предметы со дна.

4. Учить преодолевать сопротивление воды выполняя гребковые движения руками (стоя на месте, с продвижением вперед по дну); передвигаться по дну бассейна на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду.

5. Обучать движению ног кролем на груди и на спине (с опорой руками о дно, держась за бортик, доску, палку).

6. Учить скольжению на груди и на спине (с доской). Учить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем и выдохом в воду.

7. Учить ныривать в обруч под водой.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	3	3		беседа, ответы на вопросы
2.	Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения.	20		20	наблюдение
Упражнения по освоению с водой:					
3.	Передвижения по бассейну. Погружения в воду, выдохи в воду.	10		10	контрольные упражнения
	Всплывание и лежание	4		4	
	Скольжения	5		5	
4.	Упражнения для обучения движению ногами при плавании способами.	10		10	контрольные упражнения
5.	Игры и развлечения на воде	20		20	наблюдение
ИТОГО:		72	3	69	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

1) Тема: «Требования к гигиене и профилактика заболеваний».

Гигиенические требования к занимающимся плаванием (личная гигиена, гигиена спортивной одежды, обуви). Профилактика простудных и грибковых заболеваний. Естественные силы природы (солнца, воздуха, воды) и их гигиеническое значение.

2) Тема: «Влияние плавания на организм человека».

Плавание и его оздоровительное значение (влияние на организм человека). Задачи оздоровительного плавания, особенности занятий. Значение систематичности занятий плаванием.

3) Тема: «Техника безопасности при занятиях плаванием».

Причины возникновения травм, их профилактика и предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения

Из исходного положения стоя: Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками. Стоя, ноги слегка врозь (на ширине ступни) прыжки вверх, вперед.

Упражнения по освоению с водой:

Вхождение в воду. Спад вниз ногами сидя на бортике бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба и бег по дну бассейна в различных направлениях с помощью попеременных и одновременных гребковых движений руками. Выполнение простейших плавательных движений ногами. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Передвижения по дну бассейна на руках.

Погружения в воду: Погружение в воду с головой и открывание глаз в воде. Доставка предметов со дна. Ходьба в приседе под водой с подныриванием под предмет или разграничительную дорожку. Передвигаться по дну бассейна на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду.

Выдохи в воду. Сдувание легких предметов с поверхности воды («подуть на горячий чай»). Несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. Стоя в наклоне повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Всплывание и лежание. Лежание на груди, держась руками за бортик, с отталкиванием от бортика. Держась руками друг за друга (в парах). Лежание на воде в плотной группировке – «Поплавок». Лежание на воде, расслабив руки и ноги – «Медуза». Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. «Звездочка» на груди и на спине. Сведение и разведение рук и ног в положении «звездочки». Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Скольжение. Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на груди и на спине с доской. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Скольжение под водой с последующим проныриванием в обруч.

Упражнения для обучения движению ногами при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди с опорой о дно бассейна и выдохами в воду. Лежа на груди или на спине, держась руками за бортик движения ногами кролем на груди (на спине).

Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (палкой) и произвольным дыханием. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на груди или на спине с последующим подключением работы ног кролем.

Игры и развлечения на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, передвижений в воде: «Море волнуется», «Волны и море», «Футбол», «Пишем восьмерки», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»,

«Лодочки», «Волны на море», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Змейка», «Паровозик», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Игры с погружением под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «До пяти», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик», «Крокодил», «Рыбки плещутся» и др.

Игры с выдохами в воду: «Пузыри», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Горячий чай», «Общее дыхание», «Эстафета с бегущей игрушкой», «Качели», «Кто победит?», «Ветерок».

Игры на всплывание и лежание: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», «Слушай сигнал», «Морская звезда», «Осьминог», «Буксировка», «Перевертыши».

Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?», «Ромашка», «На буксире».

Игры на воде с предметами (обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными): «Мяч по кругу», «Гонки мяча», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал», «Борьба за мяч».

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

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

К окончанию второго года обучения дети должны:

1. Передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.
2. Действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом.
3. Погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду.
4. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
5. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
6. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».
7. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
8. Выполнять простейшие гребковые движения («Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки»).
9. Работать ногами как при плавании кролем.

Старшая группа (5–6 лет)

Основные задачи обучения плаванию:

1. Повторить правила поведения в бассейне, познакомить с новым инвентарем и атрибутикой.
2. Продолжать учить передвигаться по дну со сменой направления (вперед, назад), приседаниям в воде, ходить за предметами по прямой со сменой темпа, выполнять передвижения на скорость.
3. Продолжать учить погружению в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, погружаться с головой с открытыми глазами, выдохом в воду, присесть под водой, доставать предметы со дна.
4. Совершенствовать выполнение упражнений с лежанием на груди и спине.
5. Учить выполнять попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз из разных положений (сидя на бортике, лежа в воде, держась за опору, во время скольжения на груди).

6. Учить скольжению на груди с правильным выдохом в воду (полный вдох - продолжительный выдох).
7. Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе).
8. Учить облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук).
9. Продолжать обучать детей правильному положению рук и кистей, гребковым движениям кролем на груди и на спине с опорой на доску и с работой ног.
10. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.
11. Закрепить навыки плавания облегченным кролем на груди.
12. Обучать упражнению «Мельница».

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения.	20		20	наблюдение
Упражнения по освоению с водой:					
3.	Передвижения по бассейну, погружения в воду, выдохи в воду.	5		5	контрольные упражнения
	Всплывание и лежание.	5		5	
	Скольжения.	5		5	
4.	Упражнения для обучения движению ногами при плавании способами.	10		10	контрольные упражнения
5.	Упражнения для обучения движению руками при плавании способами.	10		10	контрольные упражнения
6.	Игры и развлечения на воде.	15		15	наблюдение
ИТОГО:		72	2	70	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

- 1) Тем: «Техника безопасности при занятиях плаванием».
Причины возникновения травм, их профилактика и предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.
- 2) Тема: «История развития плавания».
Исторические очерки зарождения плавания как вида физкультурной деятельности и спорта (с древнейших времен до современного общества). Первые спортивные соревнования пловцов.

Упражнения на суше:

Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения

Махи руками попеременные и одновременные. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения

руками, движения руками – восьмерки. Имитационные движения ногами кролем на груди из различных исходных положений. Приседания, выпрыгивания.

Упражнения в воде:

Упражнения по освоению с водой:

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна (при наличии условий): сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.

Передвижения по бассейну, погружения в воду, выдохи в воду. Ходьба по дну бассейна различными способами, с поворотами – с различными положениями и движениями рук (по команде). Передвижения бегом: в парах, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.

Погружение в воду с головой и открывание глаз в воде. Доставка предметов со дна («Ловец»). Несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. Стоя в наклоне повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания («Кто дольше»).

Всплывание и лежание. «Медуза» с движениями руками и ногами. «Звездочка» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Скольжение. Скольжение на груди на дальность. Нырание на дальность (скольжение под водой) с доставкой игрушек со дна.

Упражнения для обучения движению ногами при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

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

Упражнения для обучения движению руками при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

Стоя на дне бассейна в наклоне, вдох в сторону, выдох в воду. Движения руками как при плавании кролем стоя на дне бассейна в наклоне и в передвижении по дну бассейна. Движения руками кролем с задержкой дыхания, стоя на дне бассейна в наклоне и опустив лицо в воду. Скольжение с движением руками кролем. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием стоя и передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Плавание на спине при помощи движений ног и гребка одной рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Плавание на спине при помощи движений ног и поочередных гребков со сменой рук на 6 счетов.

Игры и развлечения на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, передвижений в воде: «Море волнуется», «Волны и море», «Футбол», «Пишем восьмерки», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик»,

«Лодочки», «Волны на море», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Змейка», «Паровозик», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Игры с погружением под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «До пяти», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик», «Крокодил», «Рыбки плещутся».

Игры с выдохами в воду: «Пузыри», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Горячий чай», «Общее дыхание», «Эстафета с бегущей игрушкой», «Качели», «Кто победит?», «Ветерок».

Игры на всплывание и лежание: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», «Слушай сигнал», «Морская звезда», «Осьминог», «Буксировка», «Перевертыши».

Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?», «Ромашка», «На буксире».

Игры на воде с предметами (обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными): «Мяч по кругу», «Гонки мяча», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал», «Борьба за мяч».

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

Правила поведения: каждый ребенок должен знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К окончанию третьего года обучения дети должны:

1. Спускаться в воду с последующим погружением.
2. Передвигаться в воде шагом: на носках, перекатом, приставными шагами, мелким и широким шагом, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями, спиной вперед, в чередовании с бегом, прыжками.
3. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна («Ловец»).
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду, серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания («Кто дольше?»).
5. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
6. Выполнять упражнение «Поплавок».
7. Скользить на груди без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Основные задачи обучения плаванию:

1. Повторить правила поведения в бассейне, повторить ранее пройденный материал (скольжение, ныряние).
2. Совершенствовать погружение в воду с головой с открытыми глазами, присесть под водой, доставать предметы со дна, перемещаться за предметами, проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе), проплывать под водой в обруч (воротца). Обучать ориентации под водой.
3. Совершенствовать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз во время скольжения на груди, на спине (без доски, руки вытянуты вперед, с доской, с надувной игрушкой или кругом в руках и без).
4. Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении).
5. Продолжать обучение навыкам плавания на груди и на спине облегченным способом (без выноса рук).

6. Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди (на спине) в согласовании с дыханием (стоя на месте, с доской в движении, в полной координации).
7. Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди и на спине.
8. Закрепить навыки плавания произвольным способом (10-15 м).

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	3	3		беседа, ответы на вопросы
2.	Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения	10		10	наблюдение
3.	Упражнения по освоению с водой	5		5	контрольные упражнения
4.	Упражнения для обучения спортивным способам плавания	34		34	контрольные упражнения
5.	Игры и развлечения на воде	20		20	наблюдение
ИТОГО:		72	3	69	

Основы знаний

- 1) Тем: «Техника безопасности при занятиях плаванием». Причины возникновения травм, их профилактика и предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.
- 2) Тема: «Инвентарь и оборудование для плавания». Подготовка места для занятий плаванием. Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием. Уход за инвентарем и оборудованием.
- 3) Тема: «Техника спортивного плавания». Характеристика техники плавания кроль на груди и на спине. Положение тела. Движения руками и ногами, дыхание. Согласование движений руками и ногами с дыханием.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общеразвивающие, имитационные и специальные упражнения

Различные сочетания общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Имитационные упражнения для обучения плаванию кролем на груди и спине. Упражнения для согласования движений и дыхания при плавании.

Упражнения в воде:

Упражнения по освоению с водой:

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна (при наличии условий): сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.

Погружения, выдохи в воду и скольжение: Погружение в воду с головой и открывание глаз в воде. Доставка предметов со дна («Ловец»). Серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания («Кто дольше»). Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем с выдохом в воду и задержкой дыхания. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

Упражнения для обучения движению ногами при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала на задержке дыхания, затем с выдохами в воду без остановки на всю длину бассейна. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Упражнения для обучения движению руками при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием, с пенопластовой доской между ногами.

Плавание на спине при помощи движений ног и гребка одной рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Плавание на спине при помощи движений ног и поочередных гребков со сменой рук на 6 счетов.

Упражнения для обучения согласованию движений при плавании способами «кроль на груди» и «кроль на спине»

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Плавание кролем с полной координацией движений.

Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра; со сменой рук. Плавание кролем на спине с полной координацией. Плавать произвольным способом (10-15м).

Игры и развлечения на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, передвижений в воде: «Море волнуется», «Волны и море», «Футбол», «Пишем восьмерки», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Змейка», «Паровозик», «Лодочка с веслами», «Цапли», «Жучек-паучок» и др.

Игры с погружением под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «До пяти», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки», «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик», «Крокодил», «Рыбки плещутся», «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку».

Игры с выдохами в воду: «Пузыри», «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Горячий чай», «Общее дыхание», «Эстафета с бегущей игрушкой», «Качели», «Кто победит?», «Ветерок».

Игры на всплывание и лежание: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком», «Слушай сигнал», «Морская звезда», «Осьминог», «Буксировка», «Перевертыши».

Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?», «Ромашка», «На буксире», «На старт – марш!»,

Игры на воде с предметами (обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными): «Мяч по кругу», «Гонки мяча», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал», «Борьба за мяч».

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

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

К окончанию четвертого года обучения дети должны:

1. Спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет.

2. Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку (мост).

3. Выполнять серии выдохов в воду, вдохи-выдохи в сочетании с переменными движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.

4. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

5. Плавать на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

6. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

7. Скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

8. Плавать произвольным способом (10–15 м). Попытаться плавать способом на груди и на спине.

2.2. Вариативная часть

2.2.1. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительная аквааэробика»

В данной программе в модуле «Оздоровительная аквааэробика» предложены наиболее эффективные упражнения для детей, направленные на снижение массы тела, укрепление мышц спины, решение задач по снижению риска развития заболеваний, повышение уровня физического состояния.

Программа рассчитана на 2 года обучения для возрастных групп 5–6 лет и 6–7(8) лет. Общий объем времени 72 часа, по 36 часов.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи программы 1 года обучения:

- 1) Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
- 2) Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия.
- 3) Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.
- 4) Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
- 5) Обучать базовым шагам аквааэробики.
- 6) Прививать гигиенические навыки.
- 7) Побуждать стремление к качественному выполнению движений.
- 8) Совершенствовать синхронное выполнение комплексов по аквааэробике.
- 9) Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Базовые шаги аквааэробики	6		6	наблюдение
3.	Комплексы упражнений аквафитнеса	10		10	
4.	Общая и специальная подготовка	6		6	наблюдение
5.	Упражнения для обучения технике плавания способом брасс	6		6	контрольное упражнение
6.	Игры и развлечения на воде	6		6	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний.

- 1) Тема: «Правила поведения в бассейне».
Правила поведения на занятиях по плаванию. Умение принять душ, переодеться в купальник (плавки), после занятий самостоятельно переодеться в одежду.
- 2) Тема: «Влияние аквафитнеса на детский организм».

Аквааэробика – это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Особенности водной среды и ее влияние на детский организм. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия.

Физическое совершенствование

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений: Упражнения для мышц разгибателей и сгибателей бедра; упражнения для мышц спины; упражнения для ягодичных мышц; упражнения для отводящих мышц бедра; упражнения для прямых и косых мышц живота; упражнения для мышц стопы и голени; упражнения для рук и плечевого пояса.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: Упражнения с предметами для правильного выполнения в бассейне.

Упражнения с мячом для развития координации: передача мяча, катание мяча, прыжки через мяч, броски мяча вверх, скручивания с мячом, махи руками с мячом руки вместе и поочередно, игра «Горячая картошка».

Упражнения с гимнастической палкой: махи с палкой, вращение в плечевом суставе вперёд-назад, наклоны с палкой, скручивание туловища вправо-влево, круговые вращения туловищем, ходьба вокруг палки, бег вокруг палки, прыжки через палку двумя ногами вперед-назад, подскоками.

Упражнения для развития гибкости: Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений. Вращение таза или туловища. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот). Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности: Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег: На месте; вперёд и назад; в сторону (боком); вокруг своей оси; лёжа на спине, груди или боку; ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад; в сторону; одной ногой; попеременно обеими ногами; одновременно обеими ногами; в вертикальном и горизонтально положении; с продвижением.

«Ножницы»: на месте; с продвижением; стоя вертикально; в положении лёжа; с поворотом; вперёд – назад; ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»: Сидя; стоя вертикально; лёжа на боку; на месте и с продвижением; вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания: Вперёд – назад (со спины на грудь); слева направо (с боку на бок); с прямыми ногами.

Упражнения по обучению плаванию.

Подводящие (имитационные) упражнения.

Координационные возможности на суше: движения ногами как при плавании брасс (лягушка); движения руками как при плавании кролем на спине; движения руками как при плавании брасс («Перевернутое сердечко»).

Элементы «сухого плавания»: Прыжки как «дельфин»; планки из и.п. упор с колен; упражнения с резиновыми лентами; имитация гребка и растяжка плечевого сустава; гидропланы; лодочка; берпи; торнадо.

Упражнения для обучения технике плавания способом брасс

Работа ногами как при способе «брасс» и выполнение вдоха и выдоха в воду; работа руками способом «брасс» стоя в воде, наклонившись, движения выполняются одновременно и симметрично наклониться с вытянутыми руками вперед на ширине плеч, руки развести в стороны – вниз, приподнимая голову над водой, сделать вдох и задержать дыхание, затем руки слегка согнуть в локтях и направить внутрь вниз, а затем вверх – вперед и выпрямить с одновременным выдохом в воду.

Комплексы упражнений аквафитнеса.

Базовые шаги аквааэробики и их связки: Водный марш, джоггинг, скручивания; водные прыжки «Челнок»; прыжки со скрещиванием, подъемы коленей, удары ногами.

Упражнения без предметов: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад. Ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра. Бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом. Прыжки на месте, с продвижением.

Ходьба на руках без работы ног, с работой ног поочередно, одновременно. Выдохи в воду. Упражнения в парах. Лежание на воде (на груди). Упражнять детей в умении выполнять упражнение «Звездочки ясные» – всплытие с дна и лежание на воде.

Упражнения с мячом: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад мяч в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра мяч в руках в различных положениях; бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом мяч в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением мяч в руках в различных положениях; упражнения на передачу мяча друг другу; ловля мяча на плаву. *Игры:* «Морские лошадки», «Морской волейбол (баскетбол, футбол)».

Упражнения с обручем: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад обруч в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра обруч в руках в различных положениях; бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом обруч в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением обруч в руках в различных положениях; тоже самое только обручи выложены на дне в различных фигурах; перемещение обруча лежа на груди и на спине; *Упражнения:* «Хвост сирены», «Водная змейка», «Подсчитай обручи»; *Игры:* «Кольцеброс», «Водные ворота».

Упражнения с нудлами: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад нудл в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра нудл в руках в различных положениях; бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом нудл в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением нудл в руках в различных положениях; тоже самое только нудлы выложены на поверхности воды в различных фигурах; перемещение нудла лежа на груди и на спине, определенное расстояние; плавание комбинированным способом – скольжение на груди и на спине – «Переправа через бассейн».

Упражнения на воде: «Подлодка», «Плавание в парах», «Стойка на воде».

Игры: «Конструкторы», «Художники».

Упражнения с аквагантелями: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад гантели в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра гантели в руках в различных положениях; бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом гантели в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением гантели в руках в различных положениях; тоже самое только гантели выложены на поверхности воды в различных фигурах; перемещение гантели лежа на груди и на спине, определенное расстояние;

Плавание комбинированным способом – скольжение на груди и на спине – «Переправа через бассейн».

Игры: «Магические весла», «Строительные блоки».

Упражнения с нудлами: Упражнения на месте: повороты головы, туловища, махи руками, ногами; приседания, выпады, седы на дно; ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад султанчики в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом султанчики в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением султанчики в руках в различных положениях; всплывание и лежание на воде – звездочка на груди и на спине.

Дыхательные упражнения: «Подуй на шарик», «Сделай волну».

Игры: «Собери букет», «Радуга».

Упражнения с гимнастической палкой: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны, вперед-назад гимнастическая палка в руках в различных положениях; ходьба с высоким подъемом бедра, удержанием бедра гимнастическая палка в руках в различных положениях; бег на месте, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом гимнастическая палка в руках в различных положениях; прыжки на месте, с продвижением гимнастическая палка в руках в различных положениях; перешагивая, перепрыгивания через гимнастическую палку, как держа в руках, так и когда на дне; перепрыгни через несколько гимнастических палок; приседания с касанием палки, лежание на дне «Подводная лодка»; всплывание и лежание на воде – звездочка на груди и на спине гимнастическая палка в руках; элементы танца с гимнастической палкой (трость).

Игры «Собери фигуру на дне», «Подводный мост», «Фигура на дне».

Упражнения на развитие физических качеств в воде:

Упражнения на растягивание различных групп мышц.

«Водяные обнимашки», «Волшебные качели», «Прыжки Кенгуру», «Звезда моря».

Упражнения на формирование мышечного корсета: Упражнения на воде для различных мышечных групп: плечевого пояса («Ракеты»); для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.); ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.); спины («Мостик» и др.); живота («Бабочка» и др.).

Упражнения для профилактики плоскостопия: упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандаш» и др.).

Игры, эстафеты, учебные прыжки в воду

Упражнения: «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка».

Игры: «Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Салки» с мячом, шайбой, «Поплавок», «Затейники», «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

Прыжки: «Оловянные Солдатики», «Все вместе», «Самолёт», «Боксёр».

К окончанию первого года обучения дети должны:

1. Скользить на груди, спине с различным положением рук (это они умеют делать основной программе).

2. Согласовывать движения ног с дыханием, движения рук с дыханием при плавании способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».

3. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.

4. Выполнять базовые шаги и комплексы с предметами по акваэробике и аквафитнесу.

5. Выполнять комплекс акваэробики и аквафитнеса в воде под музыку, синхронно с творческим подходом.

6. Владеть культурно - гигиеническими навыками.

Подготовительная группа (6–7 лет)

Задачи программы 2 года обучения:

1. Научить нырянию под водой.
2. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
3. Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия.
4. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку.
5. Совершенствование выполнения движений в воде под музыку.
6. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
7. Совершенствование выполнения базовых шагов аквааэробики.
8. Развивать чувства ритма, пластики в движениях.
9. Прививать гигиенические навыки.
10. Побуждать стремление к качественному выполнению движений.
11. Совершенствовать синхронное выполнение комплексов по аквааэробике.
12. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, повышению работоспособности организма и сопротивляемости организма к заболеваниям.
13. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	3	3		беседа, ответы на вопросы
2.	Связки шагов аквааэробики	8		8	наблюдение
5.	Общая и специальная подготовка	8		8	контрольное упражнение
6.	Комплексы упражнений аквафитнеса	8		8	наблюдение
7.	Плавание под водой	3		3	контрольное упражнение
8.	Игры и развлечения на воде	6		6	наблюдение
ИТОГО:		36	3	33	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

- 1) Тема: «Значение аквафитнеса и аквааэробики».
Положительное влияние плавания и комплексов аквааэробики для укрепления здоровья и закаливания организма. Строение своего тела. Значение аквааэробики для формирования своего тела. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия. Развитие координации посредством аквааэробики.
- 2) Тема: «Правила поведения в бассейне. Меры безопасности».

Правила поведения на занятиях по плаванию. Причины возникновения травм, их профилактика и предупреждение во время занятий на суше и в воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

3) Тема: «Использование упражнений в повседневной жизни».

Водные упражнения как средство поддержания физической формы, релаксации, снятия стресса и восстановления после травм.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами: Упражнения с предметами для правильного выполнения в бассейне. Все упражнения выполняются в движении с перестроением в колонну по два, по три, по четыре, в один круг, в два круга, с поворотами на 180 и 360 градусов. Упражнения выполняются в ходьбе, бегом, прыжками, галопом. Упражнения выполняются под музыку.

Упражнения с мячом (мячи разного диаметра): ходьба в парах с передачей мяча, бег с подъемом бедра на 4 счета (1–2 бросок мяча вверх, 3–4 ловля мяча) и за хлестом голени на 4 счета (1–2 бросок мяча вверх, 3–4 ловля мяча), прыжки через мяч с изменением направления, броски мяча вверх, ловля двумя руками, правой, левой, скручивания с мячом с прыжками, махи руками с мячом руки вместе и поочередно.

Игра «Вышибалы».

Упражнения с гимнастической палкой (гимнастический шнур (веревка)): ходьба в парах с махами палкой вверх-вниз, повороты туловища вправо-влево, выполнение синхронно, вращение в плечевом суставе вперед-назад, наклоны с палкой вперед-вниз, скручивание туловища вправо-влево в ходьбе, приседания, выпады с палкой, ходьба вокруг палки со сменой направления, бег вокруг палки со сменой направления, прыжки через палку двумя ногами вперед-назад со сменой направления, подскоками со сменой направления.

Упражнения аэробной направленности: упражнения выполняются под музыку с разным ритмом и темпом. Упражнения выполняются в парах, тройках.

Ходьба и бег: на месте; с продвижением вперед-назад в стороны вправо-влево; с изменением направления, ходьба и бег по номерам (у каждого ребенка есть свой номер).

Махи ногами (выполняются в парах и в «зеркальном отражении»): вперед-назад; в стороны вправо-влево; лёжа на полу держась за руки; с продвижением вперед-назад, с изменением направления.

Перекаты и раскачивания: вперед – назад (со спины на грудь); перекат на лопатки в упор на локти (березка), «Мостик».

Упражнения в воде:

Плавание под водой:

Плавание под водой с открыванием глаз и задержкой дыхания; плавание под водой с погружением до дна.

Упражнения: «Дыхательные пузыри», «Следуй за мной», «Кольцо», «Подводные звезды», «Кто дольше?», «Достань сокровища».

Комплексы упражнений аквафитнеса

Базовые шаги аквааэробики и их связки: Водный марш, джоггинг, скручивания; водные прыжки «Аквадракон», «Прыжки пингвинов», «Звездные прыжки»; прыжки со скрещиванием, подъемы коленей, удары ногами «Волны», «Гайфун».

Упражнения без предметов. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции. Ходьба с высоким подъемом бедра (держась за руки) в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ног. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением. Прыжки на месте, с продвижением. Ходьба на руках без работы ног, с работой ног поочередно кролем на груди, одновременно брассом и дельфином. Упражнения в парах на месте и в движении: «Лодочка», «Насос», «Волны», «Груз», «Тачанка». Лежание на воде на груди, на спине, на правом, левом боку. Всплывание и лежание на воде («Звездочки ясные»).

Упражнения с мячом. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции.

Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ног. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной, с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением. Прыжки на месте, с продвижением, мяч в руках в различных положениях; с продвижением мяч в ногах в различных положениях. Обучать свободному дыханию: выполнять вдох и выдох в воде; задержку дыхания. Упражнения для выполнения всплывание и лежание на воде звездочка, поплавок, мячик. Упражнения на передачу мяча друг другу в парах, в тройках, по кругу. Ловля мяча на плавку.

Игры: «Морские лошадки», «Морской волейбол (баскетбол, футбол)», «Бой на воде».

Упражнения с обручем. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции. Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ноги. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением. Прыжки на месте, с продвижением, обруч в руках в различных положениях; с продвижением обруч на воде с запрыгиванием в него и выпрыгиванием; с продвижением обручи выложены на дне в различных фигурах на дне бассейна. Перемещение обруча лежа на груди и на спине (обруч находится в руках, обруч прижат к животу).

Игровые упражнения: «Хвост сирены», «Водная змейка», «Подсчитай обручи».

Игры: «Кольцеброс», «Водные ворота», «Русалки».

Упражнения с нудлами. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции нудл в руках в различных положениях. Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ноги нудл в руках в различных положениях. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной нудл в руках в различных положениях; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением. Прыжки на месте, с продвижением нудл в руках в различных положениях; нудлы выложены на поверхности воды в определенных фигурах (по сигналу дети выкладывают определенную фигуру и прыгают через нудлы). Перемещение нудла лежа на груди и на спине, с помощью ног брассом, дельфином, определенное расстояние.

Игровые упражнения: «Подлодка», «Плавание в парах», «Стойка на воде», «Ворота», «Дельфинчики»;

Игры: «Конструкторы», «Художники», «Белые и красные», «Брод».

Упражнения с аквагантелями. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции аквагантели в руках в различных положениях. Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ноги, аквагантели в руках в различных положениях. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной аквагантели в руках в различных положениях; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением аквагантели в руках в различных положениях. Прыжки на месте, с продвижением аквагантели в руках в различных положениях; выполнение серии прыжков разными способами – ноги и руки выполняют разные движения (ноги врозь-руки вверх, ноги вместе-руки в стороны, правая вперед рука и нога, смена в прыжке наоборот, прыжки вокруг своей оси, руки выполняют вращение в локтевых суставах). Перемещение с гантелями лежа на груди, спине, брасом руки вытянуты вперед, определенное расстояние. Плавание комбинированным способом (ноги брасс – руки кроль, ноги брасс – руки кроль на спине). Скольжение на груди и на спине – «Переправа через бассейн»;

Игры: «Магические весла», «Строительные блоки», «Будь внимателен!».

Упражнения с мячиками (резиновыми или пластиковыми по выбору детей, нудлами). Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении, добавление упражнений на дыхание после каждого упражнения «Подуй на шарик»: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом, спиной, друг к другу, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции мячики в руках в различных положениях. Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ног мячики в руках в различных положениях. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной мячики в руках в различных положениях; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением мячики в руках в различных положениях. Упражнения на месте в парах: повороты головы, туловища, вращение руками, ногами; махи руками, ногами; приседания, выпады, седы на дно. Всплывание и лежание на воде – звездочка на груди и на спине; «Медуза».

Игры: «Собери букет», «Радуга», «Салют».

Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс выполняется под музыку с перестроением в колонну по два, по три в движении: Ходьба по дну бассейна, приставными шагами в стороны лицом друг к другу, спиной, вперед-назад с обязательным интервалом дистанции гимнастическая палка в руках в различных положениях. Ходьба с высоким подъемом бедра в парах, тройках, удержанием бедра одноименной и разноименной ноги, гимнастическая палка в руках в различных положениях. Бег на месте, приставным галопом в стороны правым, левым боком, лицом друг к другу, спиной гимнастическая палка в руках в различных положениях; с продвижением вперед-назад, по кругу друг за другом, по кругу парами, по кругу парами с противоположным направлением гимнастическая палка в руках в различных положениях. Прыжки на месте, с продвижением гимнастическая палка в руках в различных положениях; с продвижением гимнастическая палка на дне; гимнастические палки выкладываются на дне в определенных фигурах (по сигналу дети выкладывают определенную фигуру и прыгают через гимнастические палки). Упражнения на месте в парах: повороты головы, туловища, вращения руками, ногами; махи руками, ногами; приседания, выпады, седы на дно. Всплывание и лежание на воде – звездочка на груди и на спине гимнастическая палка в руках. Всплывание и лежание на груди, на спине гимнастическая палка в руках, «Поплавок» (гимнастическая палка под коленом).

Игры «Собери фигуру на дне», «Водоносы».

Упражнения на релаксацию восстановительные упражнения на воде

Игры: «Водяные обнимашки», «Волшебные качели», «Прыжки Кенгуру», «Звезда моря», «Пловец», «Водяной вальс», «Подводный мостик».

Комплекс упражнения «Водный стретчинг»: рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И.п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Попытаться их соединить.

3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.

4. И.п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И.п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И.п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнения на развитие физических качеств в воде

Упражнения на растягивание различных групп мышц: «Звезда моря», «Пловец», «Водяной вальс», «Подводный мостик».

Упражнения на формирование мышечного корсета: Упражнения на воде для различных мышечных групп: плечевого пояса («Мельница»); для кистей рук («Дать-дать», «Вертушки», и др.); ног («Велосипед» «Ножницы» и др.); спины («Верблюд» и др.); живота («Пружинка» и др.).

Упражнения для профилактики плоскостопия: упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Ходьба по бревну», «Лепим тесто», «Подними предмет» и др.).

Игры, игровые упражнения, учебные прыжки в воду

Игровые упражнения: «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка».

Игры: «У кого больше пузырей», «Салки» с предметами, фиксированным положением на воде, «Охотники и утки», «Белые медведи», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», «Водное поло»;

Прыжки: «Велосипедист», «Бомбочка», «Торпеда», «В Цель», «Кто Выше», «Кто Дальше», «Штангист».

К окончанию второго года обучения дети должны:

1. Нырять под водой с задержкой дыхания, на глубину.

2. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

3. Выполнять движения в воде под музыку синхронно и динамично.

4. Выполнять базовые шаги аквааэробики (аквафитнеса) под музыку и с предметами.

5. Выполнять комплекс аквааэробики (аквафитнеса) в воде под музыку, синхронно с творческим подходом.

6. Владеть культурно-гигиеническими навыками.

2.2.2. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Подвижные игры с элементами игры водное поло».

В данной программе модуля вариативной дополнительной программы по плаванию «Подвижные игры с элементами игры водное поло» предложены наиболее эффективные элементы игры данного вида спорта, от которого дети получают возможность выбора содержания занятий. Индивидуализация дозировки упражнений, развиваются такие черты личности, как смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Программа рассчитана на 2 года обучения для возрастных групп 5–6 лет и 6–7(8) лет. Игровая деятельность осуществляется в водной среде и требует хорошего владения спортивными способами плавания и специальными приемами игрового плавания.

Старшая группа (5–6 лет)

Задачи программы 1 года обучения:

1. Создать представление о правилах игры в водное поло.
2. Обучать основным приемам игры в водное поло: ведение мяча, передача и бросок мяча, прием, остановка и поднимание мяча;
3. Развивать умение ориентироваться на площадке, выбирать удобное место для ведения игры.
4. Способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость).
5. Воспитывать командный дух, умение подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.
6. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общая и специальная подготовка.	6		6	наблюдение
3.	Подготовительные упражнения в воде для с обучения приемам игры с мячом и способами перемещения в воде	10		10	наблюдение
4.	Изучение техники начальных приемов владения мяча	8		8	контрольное упражнение
5.	Игры и развлечения на воде.	10		10	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний.

- 1) Тема: «Правила поведения в бассейне. Меры безопасности».
Правила гигиены, поведения в бассейне. Меры обеспечения безопасности при занятиях в бассейне.

2) Тема: Игра «Водное поло».

История развития водного поло. Правила игры, экипировка спортсменов, особенности и размеры мяча.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общих физических упражнений: Упражнения на верхний плечевой пояс; упражнения на развитие мышц спины; упражнения на ориентацию в пространстве; упражнения на тренировку вестибулярного аппарата; упражнения для ягодичных мышц. Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны и смыкание; передвижение со сменой темпа движения с остановками по звуковому сигналу инструктора.

Комплекс подводящих упражнений: Приседания, выпады и прыжки для укрепления мышц ног, важных для мощных отталкиваний и быстрого плавания; упражнения в парах отбивание мяча одной рукой; упражнения мяча двумя руками.

Упражнения в воде

Упражнения по обучению плаванию и водному поло

Подводящие (имитационные) упражнения:

Координационные упражнения в воде: «замах-бросок» движения рукой, подбрасывание мяча, ловля и держание мяча, броски мяча партнеру.

Элементы «сухого плавания»: имитация бросков мяча; игры с мячом; упражнения на платформе.

Подготовительные упражнения в воде для обучения приемам игры с мячом и способами перемещения в воде:

передвижение по дну и простейшие действия в воде с мячом и без мяча; погружение в воду, в том числе с головой; плавание с мячом и без мяча; бросок, ловля и подбор мяча.

Изучение техники начальных приемов владения мяча

Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, поочередное отбивание правой, левой рукой.

Передача мяча: в парах 2-мя руками; в парах 2-мя руками из-за головы; передачи мяча одной рукой; мяча 2-мя руками в кругу.

Техника выпрыгивания: подскоки на двух ногах, подскоки на одной ноге, со сменой на другую по сигналу инструктора, выпрыгивания из положения приседа.

Прыжки в воду, спады: «Прыгни как мячик» (броски в воду с разной силой), прыжки ногами вниз, «Прыжки – кенгуру», «Спаси водный мяч», «Эстафеты с прыжками».

Игры и игровая подготовка в водном поло

Игры: «Передай мяч», «Мяч водящему», «Играй, мяч не теряй», «Собачка», «Морской бой», «Ручеёк», «Водный баскетбол», эстафеты с мячом.

Игры для игровой подготовки в водное поло по упрощенным правилам: «Тюлени», «Пятнашки», «Мячик в домике», «Водный баскетбол», «Водное поло».

К концу года дети должны уметь:

1. Плавать с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками.
2. Задерживать дыхание и открывать глаза под водой.
3. Подплывать к мячу и поднимать его с воды с опорой на дно; выполнять броски мяча друг другу.
4. Выполнять прием – передачи мяча в парах на месте и в движении.
5. Выполнять броски в вертикальную стену

Подготовительная группа (6–7 лет)

Задачи программы 2 года обучения:

1. Обучать упрощенным правилам игры в водное поло.
2. Совершенствовать основные приемы игры в водное поло: ведение мяча, передача и бросок мяча, прием.
3. Уметь выбирать более целесообразные способы действия с мячом согласно игровой ситуации.
4. Развивать умение ориентироваться на площадке, выбирать удобное место для ведения игры.
5. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость).
6. Воспитывать командный дух, умение подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	8		8	наблюдение
3.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	10		10	контрольное упражнение
4.	Игровая подготовка	8		8	наблюдение
5.	Игры и развлечения на воде	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности 2 года обучения

Основы знаний

1) Тема: «Значение и влияние на организм игры в водное поло».

Игра в водное поло – командный вид спорта. Положительное влияние игры в водное поло на укрепление здоровья и закаливания организма. Воздействие на физическое и психическое состояние игроков.

2) Тема: «Использование упражнений с мячом в повседневной жизни». Упражнения водного поло как средство поддержания физической формы. Игра с мячом как основа для других видов спорта, таких как волейбол, баскетбол, футбол, регби.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общих физических упражнений: упражнения на верхний плечевой пояс (махи руками, круговые вращения, отжимания, планки); упражнения на развитие мышц спины («Березка», «Мостик», «Качели»); упражнения на ориентацию в пространстве

(«Подводные исследователи», «Морской курьер»); упражнения на тренировку вестибулярного аппарата; упражнения для ягодичных мышц.

Ходьба, бег: с мячами разного диаметра и выполнением ведения, бросками, катанием, подачами и перестроением из одной в 2 колонны; перестроением из одной в 3 колонны; передвижение со сменой темпа движения с остановками по звуковому сигналу инструктора.

Комплекс подводящих упражнений: приседания с набивными мячами, выпады и прыжки для укрепления мышц ног с набивными мячами; упражнения в парах отбивание мяча одной рукой в движении; из и.п. лежа на спине; броски мяча двумя руками в движении; упражнения из и.п. лежа на спине.

Упражнения в воде:

Упражнения по обучению плаванию

Подводящие (имитационные) упражнения:

Координационные упражнения в воде: «замах-бросок» движения рукой, «ловля мяча одной рукой», подбрасывание мяча вверх-вперед, держание мяча одной рукой не делая бросок, броски мяча партнеру 2-мя руками, 1-й рукой, упражнения в воде, с приемами игры с мячом и способами перемещения в воде приставными шагами, приставным галопом, перемещения с сопротивлением и нападением на игрока; интервальное плавание для развития способности быстро передвигаться в воде; работа с мячом: пассы, финты, дриблинг и стрельба; броски мяча инструктору, партнеру, в корзину.

Элементы «сухого плавания»: имитация бросков мяча; игры с мячом; упражнения на платформе; броски мяча инструктору, партнеру, в ворота (с вратарём и без него), в корзину.

Изучение техники начальных приемов владения мяча:

Отбивание мяча: одной рукой в парах, двумя руками в парах.

Передача мяча в движении: в парах 2-мя руками; в парах 2-мя руками из-за головы; передачи мяча одной рукой; мяча 2-мя руками в кругу.

Подача мяча на определенном расстоянии: в парах 2-мя руками; в парах 2-мя руками из-за головы.

Техника выпрыгивания: выпрыгивание из воды-отбивание мяча одной рукой; отбивание мяча двумя руками.

Водное поло: игра с отработкой передачи мяча 2-мя руками; игра с отработкой приема мяча 2-мя руками.

Игры, игровая подготовка в водное поло

Игры: «Навесной бросок», «Толчок мяча», «Ведение мяча», «Игра вратаря», «Игра защитника», «Игра нападающего», «Обманные действия» и т.д. Усложняются и игры. В зале это: «Зайчик», «Гонка мячей», «Баскетбол», «Ручной мяч»;

Игры для игровой подготовки в водное поло по упрощенным правилам: «Водный баскетбол», «Водное поло», «Водный волейбол», «Вратари и нападающие», «Все мячи соседям».

К концу года дети должны уметь:

1. Подплывать к мячу и поднимать его с воды с опорой на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна.
2. Выполнять передачи мяча в парах на месте и в движении.
3. Выполнять броски мяча на месте, после поднимания мяча с воды.
4. Выполнять броски в вертикальную стену, в щит двумя руками.
5. Играть в водное поло по упрощенным правилам по времени.

2.2.3. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительное синхронное плавание»

В данной программе модуля вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительное синхронное плавание» предложены наиболее эффективные упражнения для детей, включающие в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания.

Программа рассчитана на 1 год обучения для возрастной группы 6-7(8) лет. Элементы синхронного плавания развивают психические процессы: внимание, память, а также раскрывают творческий потенциал у дошкольников. Умение двигаться в воде красиво и синхронно помогает увидеть детям насколько они способны выразить красоту движений и очаровать зрителей.

Задачи программы:

1. Развивать физические качества (гибкость, выносливость, быстрота, сила, координация).
2. Формировать пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений.
3. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
4. Обучить способам плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс.
5. Обучить базовым элементам синхронного плавания, постановки произвольных композиций и участие в показательных выступлениях.
6. Развивать плавательные навыки, через разучивание элементов синхронных движений и композиций.
7. Воспитывать у детей осмысленное отношение к здоровью как важной жизненной ценности и умение работать в коллективе.
8. Участвовать в постановке произвольных композиций и показательных выступлениях.
9. Прививать соблюдение гигиенических навыков.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Специальные упражнения.	6		6	наблюдение
3.	Элементы синхронного плавания: лежание на воде, всплывание, переворот.	10		10	наблюдение
4.	Композиции синхронного плавания	10		10	контрольное упражнение
5.	Игры и развлечения на воде.	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

- 1) Тема: «Техника безопасности. История синхронного плавания»

Правила поведения в бассейне; правила использования спортивного инвентаря, предотвращения травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне. Оборудование бассейна, необходимое для занятий синхронным плаванием. История синхронного плавания. Знакомство с терминологией, сигналами, схемами в синхронном плавании.

2) Тема: «Закаливание организма юного спортсмена».

Воспитание интереса к сохранению своего здоровья и занятиям. Польза синхронного плавания для растущего организма.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений (выполняются на месте и в движении): упражнения для рук и плечевого пояса (сгибания и разгибания, вращения); упражнения для ног (махи, приседания, выпады махи, отведение и приведения, рывки); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища; прыжки и выпрыгивания; упражнения с сопротивлением (в парах).

Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, отягощения, набивные мячи): упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча; упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении; упражнения с мячами: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища; упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Упражнения на развитие физических качеств:

Упражнения для развития гибкости: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания туловища, упражнения для ног: вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. «Мостик», «Березка», «Ласточка», «Цапля».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, упражнения в парах, в тройках, эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания.

Специальные упражнения:

Дыхательные упражнения на суше: упражнения на дыхание в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Акробатика: группировка в приседе, лежа на спине; кувырки вперед, назад; перекат вперед, в сторону; гимнастический мост.

Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. **Прыжки:** на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

Перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроения: «круги», «конфеты», «гребенки», «перетяжки»; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, перестроения на месте, перестроения в движении.

«Композиции» синхронного плавания:

Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки.

Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, базовые элементы.

Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение.

Упражнения в воде:

Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки; движения ногами способом кролем на месте.

Упражнения: «Уж», «Улитка», «Каное», «Торпеда», «Обратная торпеда».

Упражнения с элементами синхронного плавания в воде

Имитационные упражнения: расчет музыкального сопровождения; базовые элементы, сочетание элементов, связки; движения руками; работа в парах; работа в группе; синхронная работа.

Перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроение: «круги», «конфеты», «гребенки», «перетяжки»; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, перестроения на месте, перестроения в движении.

Специальные упражнения: «Хват», «Круг», «Оборот», «Винт», «Поворот».

Упражнения на вращение: повороты на месте 180-360 градусов, в прыжке.

«Композиции» синхронного плавания:

«Кувшинки». Синхронные движения в парах с предметами и без.

Игровые упражнения: «Ласточка», «Фламинго», «Бабочка», «Цветочек», «Журавушка».

Игра: «Морская звезда».

«Морские коньки». Движения под музыку.

Игровые упражнения: «Стрелочки», «Торпеды», «Кроль», «Звёздочка», «Качели», «Винт».

Игра: «Чехарда».

«Вальс цветов». Синхронные движения в парах с предметами; формирование представления о конкретном рисунке «Вальс цветов».

Игровые упражнения: «Тюльпан», «Лилии», «Роза», «Кувшинка», «Лягушата», «Перевозчики», «Буксир», «Плавание лягушат», «Прыжки», «Большие лягушки».

Подвижная игра: «Весёлый переполох».

«Потанцуем вместе». Самостоятельно придумать и составить композиции в группе.

Игровые упражнения: «Попробуй, выкрутись», «На кого похож», «Помоги и подскажи», «Танцую не один», «Уточка», «Киты», «Бабочка».

Игра: «Танец светящихся рыбок».

«Циркачи». Перестроения из одного рисунка в другой.

Игровые упражнения: «Кроль», «Циркачи», «Нырание», «Звёздочка - поплавок», «Лилия», «Поплавок», «Кроль», «Акробаты», «Стрелочка».

Игра: «Курьерская доставка».

«Цветные мячи». Упражнения на поверхности воды с удержанием.

Игровые упражнения: «Показались, спрятались поплавки», «Торпеда в обруч», «Звёздочка с мячом», «Доплыви с помощью рук», «Пусти пузыри», «Догони свой мяч».

Игра: «Меткие и ловкие».

«Змейка учится плавать». Упражнения на ориентацию в чаше бассейна, и распределение рисунков по всей поверхности бассейна.

Игровые упражнения: «Передвижение змейки», «Змейка спряталась», «Змейка плывёт в туннель», «Фонтан», «Торпеда», «Положи змейку», «Доплыви до змейки».

Игра: «Невод».

Развитие физических качеств:

Упражнения для развития быстроты, ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках, эстафеты, подвижные игры.

Упражнения на развитие выносливости: плавание дистанций на определенное расстояние, плавание с элементами синхронного плавания с повторением.

Игры на воде

Игры: «Водолазы», «Гудок», «Поезд», «Качели», «Котлы», «Рыбы в траве», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Туннель» Пятнашки с «поплавками», «Достань клад», «Хитрая рыбка», «Воскресенье в океане», «Водные жмурки», «Рыбы в океане».

К концу года дети должны уметь:

1. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
2. Плавать под водой с задержкой дыхания (с зажимом для носа).
3. Знать базовые элементы синхронного плавания.
4. Выполнять движения синхронного плавания эстетично, пластично, согласованно.
5. Владеть культурно - гигиеническими навыками.
6. Ориентироваться в пространстве.
7. Принимать активное участие в постановке произвольных композиций и участие в показательных выступлениях.
8. Уметь слушать музыку при выполнении упражнений.

2.2.4. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию «Оздоровительное фигурное плавание (танцы на воде)»

В данной программе модуля вариативной дополнительной программ по плаванию «Оздоровительное фигурное плавание (танцы на воде)» предложены наиболее эффективные упражнения для детей, которые могут выполняться как индивидуально, так и в группах, включая дуэты, комбинации и командные выступления, позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы.

Программа рассчитана на 2 года обучения для возрастных групп 5-6 лет и 6-7(8) лет. Занятия с детьми предусматривает расширение двигательных умений и навыков в воде.

Задачи программы 1 года обучения:

1. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
2. Обучить композициям под музыку в водном пространстве.
3. Развивать физические качества (сила, выносливость, гибкость и ловкость).
4. Развивать двигательные умения и навыки в воде через разучивание упражнений и композиций на воде.
5. Приучать работать в команде.
6. Сформировать умение действовать по алгоритму (схемам), заданным педагогом.
7. Формировать гигиенические навыки.
8. Создать условия для воспитания нравственно-волевых качеств: настойчивость, выдержку, смелость, чувство собственного достоинства.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общая и специальная подготовка. Связки шагов фигурного плавания.	6		6	наблюдение
3.	Упражнения с элементами фигурного плавания в воде	10		10	наблюдение
4.	Комплексы фигурного плавания.	10		10	наблюдение
5.	Игры и развлечения на воде.	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

- 1) Тема: «Правила поведения в бассейне. Меры безопасности». Как себя правильно вести в помещении бассейна, что можно, что нельзя. Предупреждения о мерах безопасности в бассейне и травмах.
- 2) Тема: «Влияние плавания на детский организм». Положительное влияние занятий фигурным плаванием на укрепление здоровья и закаливания организма.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений: строевые упражнения; бег; ходьба; прыжки; упражнения дыхательной гимнастики тонизирующего эффекта; упражнения дыхательной гимнастики успокаивающего эффекта.

Комплекс специальных упражнений: упражнения на перестроения при составлении рисунка, композиции; упражнения для релаксации; обучение технике выполнения упражнений на суше; упражнения на растяжение мышц.

Упражнения в воде:

Упражнения с элементами фигурного плавания в воде

Упражнения с элементами фигурного плавания: «Рисунки» фигурного плавания: Упражнения лежа на воде: «Цепочка в парах», «Смешанная цепочка, держась за руки», «Хват», «Закрепка», «Цепочка с малыми обручами».

Упражнения стоя: «Хоровод», «Водяной вальс».

Комплексы фигурного плавания (танцы на воде)

«Озорные лягушата»: Синхронные движения в парах с предметами.

Игровые упражнения: «Лягушата веселятся», «Лягушата путешественники», «Лягушата-водолазы», «Лягушата помогают».

Игры: «Солнышко и дождик», «Лягушата и цапля».

«Вальс цветов»: Формирование представления о конкретном рисунке серию движений и упражнений, которые названы в честь цветов, символизируя красоту и грацию.

Игровые упражнения: «Лилия», «Роза», «Тюльпан», «Жасмин», «Подсолнухи», «Пионы».

Игра: «Собери букет».

Игровые упражнения и игры на воде

Игровые упражнения: «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» – «Звездочка» – «Стрелка».

Игры: «Веревочный мост», «Кораблики» («Дуй сильнее!»), «Мост», «Переправляем посылку», «Самый зоркий», «Тир на воде».

К концу года дети должны уметь:

1. Выполнять несложные композиции на воде в парах.
2. Выполнять движения синхронно, подстраиваясь под общий ритм.
3. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
4. Знать и уметь выполнять элементы фигурного плавания.
5. Участвовать в постановке произвольных композиций и участие в показательных выступлениях.
6. Выполнять показательный комплекс фигурного плавания.

Задачи программы 2 года обучения:

1. Ознакомить с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне, в открытых водоёмах).
5. Обучать композициям под музыку в водном пространстве бассейна.
6. Развивать физические качества (сила, выносливость, гибкость и ловкость).
7. Расширить двигательные умения и навыки в воде через разучивание упражнений и композиций на воде.
8. Приучать работать в команде, привить основы взаимодействия и помощи в группе сверстников.
9. Сформировать умение действовать по алгоритму, заданному педагогом.
10. Сформировать гигиенические навыки.
11. Создать условия для воспитания нравственно – волевых качеств: настойчивости, выдержки, смелости, чувство собственного достоинства.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общая и специальная подготовка. Связки шагов фигурного плавания.	6		6	наблюдение
3.	Подготовительные упражнения по освоению с водой «хват», «закрепка», «цепочки на воде».	10		10	контрольное упражнение
4.	Комплексы фигурного плавания.	10		10	наблюдение
5.	Игры и развлечения на воде.	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

1) Тема: «Значение фигурного плавания».

Плавание оказывает положительный эффект и способствуют физическому, психологическому и эмоциональному развитию на детский организм, фигурное плавание развивает грацию, чувство ритма и такта и положительные эмоции у детей.

2) Тема: «Дружба крепкая!».

Фигурное плавание – командный вид деятельности, где всегда есть взаимовыручка и взаимопомощь, сплочение детей в команду, воспитание нравственно – волевых качеств.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений: упражнения выполняются в парах, в движении под музыкальное сопровождение упражнения на верхний плечевой пояс и рук, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц живота, упражнения для ягодичных мышц и ног, упражнения для мышц стопы и голени; ходьба со сменой направления; бег со сменой направления; прыжки на двух ногах, на одной, с изменением расстояния прыжка; упражнения дыхательной гимнастики.

Комплекс специальных упражнений: совершенствование техники выполнения упражнений на суше; упражнения на растяжение мышц; упражнения на перестроения при составлении рисунка, композиции; упражнения для релаксации.

Упражнения в воде:

Упражнения с элементами фигурного плавания в воде

Упражнения с элементами фигурного плавания: «Рисунки» фигурного плавания:

Упражнения, лежа на воде: «Держи товарища», «Длинная цепь», «Медуза на спине, на груди», «Цепочка в парах», «Смешанная цепочка», «Цепочка с малыми обручами», «Цепь у бортика», «Центральная цепь», «Цепь с мячами (нудлами)», «Хват», «Закрепка».

Упражнения стоя: «Змейка», «Хоровод», «Водяной вальс», «Восьмерка».

Комплексы фигурного плавания (танцы на воде):

«Плавай, как дельфин!»: Синхронные движения в парах с предметами.

Игровые упражнения: погружения под воду: с глубоким выдохом, прыжки с погружением под воду; упражнения с аквакольцами, проныривание в кольцо «стрелкой», комплекс упражнений в акваперчатках «Весёлые ладошки»; плавание с доской, при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.

«Русалки»: Движения имитируют плавание и движения русалок, которые образуют визуально привлекательные "цепочки".

Игровые упражнения: «Море волнуется», «Плавай, как русалка», «Вальс русалок», «Вихри водоворота», «Танцующие волны», «Хоровод русалок», «Парные волны».

«Озорные лягушата»: Синхронные движения в парах с предметами.

Игровые упражнения: «Лягушата веселятся», «Лягушата путешественники», «Лягушата-водолазы», «Лягушата помогают».

Игры: «Солнышко и дождик», «Лягушата и цапля».

«Вальс цветов»: Формирование представления о конкретном рисунке серию движений и упражнений, которые названы в честь цветов, символизируя красоту и грацию.

Игровые упражнения: «Лилия», «Роза», «Тюльпан», «Жасмин», «Подсолнухи», «Пионы». **Игра:** «Собери букет».

Игры, игровые упражнения, учебные прыжки в воду

Игровые упражнения: «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», «Стрелка» – «Звездочка» – «Стрелка».

Игры: «Водяной кегельбан», «Водоносы», «У кого больше пузырей», «Салки-обливалки», «Охотники и утки», «Невод», «Веселые ребята», «Пушбол», «Удочка», «Переправа», «Разноцветные мячи», «Угадай, что произошло», «Акробаты», «Великаны и гномы на воде»

Прыжки: «Оловянные Солдатики», «Все Вместе», «Самолёт», «Боксёр», «Бомбочка», «Торпеда», «В цель», «Кто выше?», «Кто дальше?».

К концу года дети должны уметь:

1. Выполнять движения синхронно, подстраиваясь под общий ритм.
2. Выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
3. Знать и уметь выполнять элементы фигурного плавания в двойках и тройках.
4. Участвовать в постановке произвольных композиций и участие в показательных выступлениях.
5. Выполнять показательный комплекс фигурного плавания, знать алгоритм последовательности упражнений.
6. Знать и выполнять правила безопасного поведения на воде.
7. Сформировать нравственно-волевые качества: настойчивость, выдержка, смелость, чувство собственного достоинства.

2.2.5. Модуль вариативной дополнительной программы по плаванию

«Прикладно-ориентированное плавание»

В данной программе модуля вариативной дополнительной программы по плаванию «Прикладно-ориентированное плавание» предложены наиболее эффективные элементы спасательства, которые возможны для усвоения детьми этих возрастных групп и которые можно выполнять как в закрытом бассейне, так и на открытом водоеме.

Программа рассчитана на 1 год обучения для возрастной группы 6-7(8) лет. Учебный материал представлен единым блоком на весь период обучения.

Задачи программы:

1. Прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания (как спортивными способами, так и прикладными способами).
2. Формировать потребность в регулярных занятиях плаванием.
3. Укреплять здоровье, совершенствовать физические и психические качества, необходимые для обучения плаванию.
4. Совершенствовать разнообразие плавательных действий; действий в воде; основные навыки плавания.
5. Обучить плаванию с элементами прикладного плавания.
6. Воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практи-	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Общая и специальная подготовка. Упражнения по спасению утопающего и освобождение от захватов утопающего на суше.	6		6	наблюдение
3.	Упражнения в воде: - адаптационные движения; - движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; - спады, прыжки и ныряния; - локомоции (движения на ногах); - обучения дыханию в воде.	8		8	наблюдение
4.	Упражнения, способствующие обучению плаванию детей для спасения.	8		8	контрольное упражнение
5.	Обучение плаванию в ластах.	4		4	наблюдение
6.	Обучение плаванию с помощью подручных средств	4		4	контрольное упражнение
7.	Игры и развлечения на воде.	4		4	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

1) Тема: «Правила поведения в бассейне. Меры безопасности».
Правила поведения в бассейне, использование спортивного инвентаря, предотвращение травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне.

2) Тема: «Прикладное плавание, что это такое?»
Правила спасения. Одежда и отличительные черты формы спасателей; знаки на воде; флаги и буйки, которые используются в работе спасателя.

Физическое совершенствование

Упражнения на суше:

Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих упражнений: строевые упражнения; бег; ходьба; прыжки; упражнения дыхательной гимнастики.

Упражнения по спасению утопающего и от захватов утопающего на суше: упражнения по спасению утопающего (приемы захватов пострадавшего для спасения), упражнения на временно-пространственные характеристики, терминологии вызова помощи, упражнения помощника спасателя, упражнения захвата и правильного применения спасательного плота, спасательного круга, крюка, упражнения в освобождении от захватов утопающего.

Упражнения в воде:

Упражнения по обучению плаванию

Упражнения в воде (адаптационные):

Обучение элементам прикладного плавания: лежание на спине; плавание на боку; плавание любимым способом; упражнения, рассчитанные на выталкивающую силу воды.

Спады, прыжки и ныряния: спрыгивание с бортика из положения сидя; спрыгивание с бортика из положения стоя; ныряние в глубину; ныряние в длину; ныряние способом брасс; ныряние способом кроль; поворот боком толчком двух ног; локомоции (движения на ногах).

Упражнения, способствующие обучению прикладного плавания:

Упражнения плавание в одежде: упражнения для транспортировки (т.е. когда ребенок держит спасенного и пытается его транспортировать); плавание в спасательном жилете.

Ныряние: упражнения на задержку дыхания; нырять в длину (тело движется в горизонтальной плоскости, ниже поверхности воды), упражнения с нырянием за предметами: за одной игрушкой; две игрушки, на разном расстоянии друг от друга; три и более; за манекеном.

Упражнения для спасения: упражнения в открытом водоеме (при условии, предъявляемых требованиям открытого водоема и квалифицированных специалистов).

Упражнения в ластах: плавание движениями ногами способами кроль на груди, кроль на спине.

Упражнения: «Прыжок кенгуру», «Собачье плавание», «Поиск сокровищ», «Морской конек», «Водяной дракон», «Смотрим на облака», «Ласты вертушки», «Поход луноходов», «Парусники».

Обучение плаванию с помощью подручных средств «бревно»: упражнения с «бревном», «Спасательный мост», «Спасательный заброс», «Подводная лодка».

Упражнения для разучивания техники плавания способами кроль на спине, на груди, элементов брасса на спине,

Движение руками и ногами: «кроль на груди»: держась за бортик, лежа на груди поочередно выполнять работу ногами; плавание движением ног кролем на груди с плавательной доской, руки вытянуты вперед, руки держат доску на уровне груди; «кроль на спине»: держась за бортик, лежа на спине поочередно выполнять работу ногами; плавание движением ног кролем на спине с плавательной доской (лицо смотрит вверх), руки держат доску на уровне бедер, груди, вытянуты вверх; «брасс»: держась за бортик, лежа на груди одновременно выполнять работу ногами; то же на спине; то же, с плавательной доской на груди и на спине.

Обучение детей согласованным движениям рук и ног: держась за бортик попеременные движения ногами и руками, с поворотом головы для вдоха; плавание способом «кроль на груди» с доской и поочередным движением рук и выполнением вдоха и выдоха в воду; плавание способом «кроль на спине» и поочередным движением рук; у бортика работа ногами способом «брасс» и выполнение вдоха и выдоха в воду; у бортика работа ногами способом «брасс на боку» поочередно держась правой рукой за бортик и выполнять гребковые движения руками кроль и наоборот; работа ногами способом «брасс на спине».

Выдохи в воду: выполнение выдохов в воду с погружением головы и выдохом в воду, задержка дыхания, задержка дыхания на время. Плавание с доской выполняя выдохи в воду: «кроль на груди», «брасс».

Игры

Игры: «Караси и карпы», «Белые медведи», «Быстрые торпеды», «Помоги товарищу», «Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало», «Торпеды», «Буксир», «Сварим

уху», «Охотники и утки», «Кипятильник», «Не замерзни», «Кто дольше под водой», «Переправа», «Дождись помощи», «Доплыви до берега».

К концу года дети должны уметь:

1. Знать правила поведения в бассейне и на открытой воде и значение прикладного плавания в жизни человека.
2. Знать основы закаливания и значение влияния плавания на организм человека.
3. Уметь свободно продержаться на воде.
4. Уметь плавать способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации, «брасс на боку», «брасс на спине».
5. Уметь нырять на глубину с заданием.
6. Уметь спасти утопающего при помощи средств (ласты, «бревно», пенопластный валик).
7. Знать правила спасения утопающего.

2.2.6. Модуль «Театрализованное плавание на основе Сказкотерапии»

Данная программа охватывает содержание деятельности, направленной на оздоровление, закаливание и развитие физических и психических качеств дошкольников в процессе обучения плаванию с использованием сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов. Занятия рассчитаны на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Вспомогательные средства обучения:

1. Различные игрушки и предметы, символизирующие элементы для воды.
2. Разноцветные плавательные круги, мячи и надувные матрасы для каждого ребенка.
3. Раскраски и иллюстрации сказочных персонажей.
4. Сказки и рассказы о приключениях в мире воды.
5. Музыкальное сопровождение и звуковые эффекты.
6. Разнообразные костюмы и маски для детей.
7. Различные предметы для имитации животных.

Методы обучения:

1. Интерактивные игры с элементами сказочных сюжетов, о приключениях водных животных.
2. Ролевые игры, включающие исполнение ролей героев сказок.
3. Использование метафор и символики для объяснения правильной техники плавания.
4. Совместные творческие занятия, например, создание сказочных костюмов.
5. Проведение игр с использованием сказочных персонажей.
6. Плавание под музыку с элементами танцев.
7. Игры с использованием различных плавательных средств.

Особенности организации занятий:

1. Комфортная обстановка: теплая вода, яркие игрушки, доброжелательная атмосфера доверия и безопасности для детей.
2. Небольшие группы: обучение в маленьких группах позволяет инструктору уделить больше внимания каждому ребенку.
3. Индивидуальный подход: учитывать особенности каждого ребенка, его уровня развития и интересов.
4. Постепенное увеличение сложности заданий: начинать с простых игр и упражнений, постепенно переходя к более сложным техникам плавания.

5. Положительное отношение: похвала, поощрение и поддержка детей за каждый шаг вперед. Необходимо уделять внимание позитивным эмоциям и восхищению.
6. Занятия должны быть интересными и разнообразными.
7. Сказкотерапия должна быть включена в общую программу обучения плаванию, а не замещать ее.
8. Предварительно читать русско-народные сказки, прослушивать сказки на CD диске, рассматривание иллюстраций к сказке.

Вторая младшая группа (3-4 года)

На первом году обучения второй младшей группы детей возрастом 3-4 года целью занятий является преодоление водобоязни, что позволит им успешно учиться плаванию. Практические занятия включают сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов «Колобок» и «Репка»

Основные задачи обучения плаванию:

1. Сокращение периода адаптации к воде.
2. Обучение опусканию лица в воду.
3. Обучение различным способам передвижения в воде.
4. Обучение выдоху в воду.
5. Воспитание морально-волевых качеств.
6. Формирование навыков гигиены и самостоятельности.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Физическое совершенствование: общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
3.	Упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна, выдохи в воду.	14		14	контрольные упражнения
4.	Игры и развлечения на воде.	14		14	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

1) Тема. «Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности». Информация по поведению в бассейне для предотвращения травматических ситуаций. Использование поддерживающих средств для не плавающих, таких как надувные круги, нарукавники и пояса. Плавание только в утвержденных зонах и под присмотром инструктора. Правила безопасного поведения в бассейне (в воде) когда рядом другие дети.

Физическое совершенствование

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Колобок»

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по периметру бассейна друг за другом, зигзагом; ходьба руки перед собой; руки перед собой, «ножницы»; руки перед собой «бокс»; ходьба большими шагами, с захватом воды руками с появлением брызг; ходьба на носочках руки вверх; ходьба на пяточках; руки в стороны; ходьба «косо-

лапо» руки дугами в стороны; ходьба пятки вместе, носки врозь; ходьба по бассейну руки вверх в «стрелочку»; ходьба по бассейну руки за голову. (Колобок полежал - полежал да и покатился - с окна на лавку. С лавки на пол, по полу да к дверям, колобок круглый, поэтому он катиться то вправо, то влево. Перепрыгнул через порог и в сени, а порог для колобка высокий, поэтому мы через него почти перелезаем). Бег по периметру бассейна, руки вдоль тела; бег с высоким подниманием бедра; (Катится колобок, катится, солнышко ярко светит и колобку очень весело, поэтому он покатился еще быстрее). Прыжки на двух ногах на месте; в движении; прыжки на одной ноге; выпады вперед, перешагивание препятствий, руки на поясе; свободная имитация танца, произвольное выполнение упражнений. Хлопать в ладоши, прыгать, крутиться на месте, пританцовывать, ходить и бегать и брызгаться, напевая песенку (Катится колобок по дороге, а навстречу ему заяц. Покажите ребята, как прыгает зайчик. И говорит заяц «Колобок, колобок я тебя съем». А колобок отвечает: не ешь меня заяц, я тебе песенку спою. Я по коробу скребен, по сусеку метен, на окошке стужон, я от дедушки ушел, я от бабушки ушел, я от зайца ушел и от тебя волк я уйду).

Выдох в воду. Держась за поручень. Дуть на воду. Руки от поручня не отрывать, лицо не вытирать. Глубокий вдох и сильный выдох по поверхности воды. (У нас сбилось дыхание от того, что мы пели песенку Я по коробу скребен, по сусеку метен, на окошке стужен, я от дедушки ушел, я от бабушки ушел, и от тебя я уйду).

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Репка».

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по бассейну, друг за другом. Имитация копания лопатой земли на месте, ладошки как лопатки, выкапывают воду, чтобы были брызги. (Решил дед посадить репку, репку большую пребольшую, вкусную, чтобы на всю семью хватило, и вот он пошел в огород. Вот он пришел в огород. Выкопал большую ямку). Ходьба по бассейну, перенос воды в ладошках в движении только правой, левой, обеими руками, ходьба друг за другом, руки на поясе; ходьба по бассейну руки и ноги врозь; ходьба по бассейну на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба по бассейну друг за другом руки на плечи впереди идущего; ходьба с помощью рук при передвижении «солдатик»; ходьба по кругу, взявшись за руки, паровозиком; ходьба носки врозь; руки прижаты к груди (Выкопанную ямку обильно полил водой. И посадил дед репку, выросла репка большая-пребольшая. Все вы стали репками. Покажите, какие вы большие). Бег по бассейну с захлестом голени назад; бег по периметру бассейна приставными шагами; бег правым боком; левым боком; бег – паровозиком; держим друг - друга за руки; бег спиной вперед; бег вперед при помощи рук с падением на воду; руки выполняют попеременные гребковые движения в воде, падение без погружения головы в воду и с погружением головы в воду; (Решил дед репку вытащить. Пошел он в огород к репке. А потом побежал). Прыжки на двух ногах в движении с руками; помогать себе руками; прыжки по бассейну ноги врозь; прыжки на двух ногах в движении, руки на пояс; прыжки с высоким подниманием бедра; прыжки ноги вместе; прыжки на правой ноге - на левой; (Тянет дед репку потянет. Вытянуть не может. Побежал дед да бабка в припрыжку за внучкой)

Упражнения в парах. Перетягивание друг - друга; тянуть друг - друга; (Прибежала кошка, кошка за собачку, собачка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку тянут - потянут вытянуть не могут)

Выдох в воду. Вдох через рот, выдох через нос; погружение лица в воду по глаза; погружение лица в воду по лоб; погружение лица в воду по глаза; (Бежали очень быстро устали, надо отдышаться).

Планируемые результаты реализации программы:

К концу 1-ого года обучения дети должны уметь:

1. Уметь передвигаться в воде по дну бассейна разными способами.

2. Уметь погружаться в воду с открыванием глаз под водой.
3. Уметь делать выдохи в воду.
4. Уметь плавать с надувной игрушкой при помощи движения ног.

Средняя группа (4-5 лет)

На втором году обучения средней группы детей 4-5 лет целью является развитие интереса у детей к плаванию, формирование уверенности в себе и навыков безопасного поведения в воде. Заинтересовать детей плаванием, укрепить и закалить их организм. Практические занятия включают сюжетно-ролевые игры на основе сказочного сюжета «Три поросенка» и повторение ранее изученных сказочных сюжетов.

Основные задачи обучения плаванию:

1. Научить лежать на спине и на груди.
2. Обучить разнообразным способам выдохам в воду в разных положениях под водой.
3. Обучить погружению под воду с головой с открытыми глазами
4. Помочь сформировать правильную осанку.
5. Привить дисциплину и чувство командного духа в группе.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Физическое совершенствование: общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
3.	Упражнения по освоению с водой и начальному обучению плаванию: передвижение по дну бассейна, выдохи в воду, погружение, всплывание и лежание.	14		14	контрольные упражнения
4.	Игры и развлечения на воде.	14		14	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

Тема. «Влияние плавания на организм занимающихся». Основные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная) и их взаимодействие. Положительное влияние занятий плаванием на укрепление мышц, улучшение выносливости и координации движений. Особенности дыхательной системы при занятиях плаванием и ее адаптация к физической нагрузке.

Физическое совершенствование

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Три поросенка».

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по бассейну, друг за

другом, руки на поясе; ходьба с высоким подниманием бедра; ходьба по периметру бассейна с выполнением гребковых движений руками из стороны к центру; ходьба по бассейну, руки в охапку собирают воду; ходьба и перенос воды в ладонках в движении, пальцы вместе, ладонки друг к другу, удерживать воду как можно дольше; ходьба приставными шагами; правым боком; левым боком; ходьба большими шагами, с захватом воды руками с появлением брызг; (Все лето три поросенка веселились на поляне, ходили по зеленой траве). Бег по периметру бассейна руками помогаем при беге; напрыгивание на воду с погружением в воду; бег по бассейну с напрыгиванием на воду; бег с высоким подниманием бедра. (Грелись на солнышке, бегали по поляне друг за другом). Подскоки вверх; прыжки вверх в движении; переступы с ноги на ногу; прыжки на двух ногах в движении с махами рук; эффект падения на воду, руки вперед. (Но вот наступила осень. И стало на поляне прохладно. Холодно и мы дрожим от холода)

Выдохи в воду. Приседание в воду на задержке дыхания, руки у неподвижной опоры, лицо опускаем в воду. Хват двумя руками за плавательную доску, вдох, приседание, выдох. Выдохи сильные и продолжительные, показ пузырями на поверхности воды; Выдохи в воду с погружением. Выдохи в воду с погружением в движении. (И вот Ниф-Ниф уже к вечеру сделал себе хижину. И в нее забрался)

Погружение, всплытие и лежание. Вдох ртом, погружение под воду и выдох в воду. Ноги на дне бассейна, доска в вытянутых руках: хват только правой; хват только левой; погружение с опорой на доску на задержке дыхания; погружение на вдохе, две руки на доске, одна рука на доске, смена рук. Погружение в воду, на задержке дыхания, руки на пояс; погружение, руки на пояс; погружение на вдохе руки вниз; погружение без опоры выполняется на вдохе; погружение на выдохе. Погружение головы в воду по макушку. Вдох через рот, выдох через рот с приседанием в прыжке руки на пояс. Руки от пояса не отрывать, лицо не вытирать. (Ниф-Ниф первым добежал до своего соломенного домика и закрылся в нем).

Планируемые результаты реализации программы:

К концу 2-ого года обучения дети должны уметь:

1. Выполнять лежание на груди и на спине в течение 3-5 секунд.
2. Выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
3. Ориентироваться в воде с открытыми глазами.
4. Выполнять движения ногами, как при плавании способом кроль на груди (в движении и у опоры).
5. Плавать с доской при помощи движений ног способом кроль на груди 5-8 м.
6. Выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Старшая группа (5-6 лет)

На третьем году обучения старшая группа, возраст детей 5-6 лет целью является развивать двигательные навыки, физические качества (силу, быстроту, гибкость, ловкость). Практические занятия включают сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят».

Основные задачи обучения плаванию:

1. Обучить детей работе рук при плавании кроль на спине и на груди
2. Совершенствовать работу ног с поддержкой и без при плавании кроль на спине и на груди, скольжения и выдохи в воду.
3. Способствовать развитию силовых качеств.

4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Воспитывать чувство коллективизма.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Физическое совершенствование: общеразвивающие упражнения	4		4	наблюдение
3.	Упражнения по освоению с водой и начальному обучению плаванию: передвижение по дну бассейна, выдохи в воду, погружение, всплывание, лежание, скольжение.	10		10	контрольные упражнения
4	Упражнения по обучению спортивным способам – плавания: кроль на спине и на груди, движения ногами у неподвижной и с подвижной опорой.	10		10	контрольные упражнения
5.	Игры и развлечения на воде	10		10	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

Тема. «Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом».

Порядок действий при раздевании и одевании в бассейне. Правила гигиены до и после плавания, включая правильное мытье тела и уход за кожей и волосами.

Физическое совершенствование

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Гуси лебеди».

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по бассейну друг за другом, руки на поясе; ходьба на носочках, руки в стрелочку; ходьба ноги на ширине плеч; ходьба зигзагом, руки впереди разгребают воду (Налетели гуси-лебеди, подхватили братца, унесли его на крыльях прямо к бабке-яге в гости). Бег по периметру бассейна, руками помогать при передвижении; бег друг за другом по кругу, руки как крылья у птиц, машут; бег по периметру бассейна с падением на воду, руки выполняют попеременные гребковые движения в воде. (Не видно братца, а мы его поищем. Там посмотрим, сям поищем). Прыжки на двух ногах, руки на пояс; подскоки в воде с махами рук вверх; подскоки высокие; повороты в прыжке на двух ногах в движении; (Через порожек прыг, через крылечко прыг и братца догонять). Выпады вперед, перешагивание препятствий помогаем себе руками, как будто перебираемся через деревья. (Бежит сестрица дальше по лесу, а лес густой, деревья навалены, перелезть трудно).

Выдохи в воду. Вдох через нос, выдох через рот, руки от поручня не отрывать, лицо не вытирать; умывание лица водой в движении, не вытирать лицо руками; погружение лица в воду по лоб; выдохи сильные и продолжительные, показ пузырей на поверхности воды; выдохи в воду с погружением; приседание под воду у неподвижной опоры, колени

прижаты к груди, подбородок касается груди; выдох в воду, вдох через сторону; задержка дыхания; на вдохе. (Сестрица играла- играла и пошла братца проверить, и мы с вами идет смотреть, куда делся наш братец)

Погружение, всплытие и лежание. Упражнение «Поплавки» на вдохе, кто дольше (А гуси-лебеди тут как тут, а впереди нас яблоня. Яблоня- яблоня спрячь нас, пожалуйста. А яблоня отвечает: «превратитесь в яблочки и тогда они вас не заметят»)

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на спине и на груди». Движения ногами у неподвижной и подвижной опоры. Ноги кроль на груди у неподвижной опоры на задержке дыхания; попеременная работа ног на спине вверх-вниз у неподвижной опоры. (И вот перед нами кисельная река, молочные берега, как же нам быть? Через реку переплыть придется).

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Волк и семеро козлят»

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Бег по бассейну, друг за другом, руки произвольно; бег с подскоками и круговые движения руками; бег с падением на воду, а руки брасс вовнутрь; ходьба большими шагами, с захватом воды руками с появлением брызг; передвижение друг за другом. (Жила-была коза с козлятками. Жили дружно, не ссорились, вместе бегали по поляне. Волк, тут как тут, рядом с избушкой). Прыжки на двух ногах в движении с погружением; (Воротится коза, постучится в дверь и запоет: «Козлятушки, ребятушки! Отопритесь, отворитесь! Ваша мать пришла - молочка принесла»). Козлятки радуются прыгают и веселятся)

Погружение, всплытие и лежание. Спиной к воде, падать, с погружением в воду, руки в стороны; кувырок вперед в воде на задержке дыхания, помогаем себе руками. (Травка душистая и нам так и хочется на ней поваляться. Травка мягкая, так и хочется на ней кувыркаться). Упражнение «Поплавок», на вдохе, кто дольше; упражнение «Звездочка» у неподвижной опоры лежание на спине; лежа на груди, упр. «звездочка» хват правой за борт бассейна на задержке дыхания; упр. «Звездочка» лежания на спине и на груди без опоры. (Вот уходит мама коза в лес, принести молочка и наказ дает козляткам, запереть избушку, спрятаться от волка. Сидеть ниже травы, тише воды).

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на спине и на груди». Движения ногами и руками у неподвижной и подвижной опоры. Попеременная работа ног вверх-вниз у неподвижной опоры на спине и на груди с дыханием многократно; попеременная работа ног вверх-вниз кроль на груди у неподвижной опоры, с дыханием через правую и левую сторону; хват левой за поручень бассейна, правая прижата к бедру, ноги кроль на груди вдох через правую сторону, ухо прижато к плечу, выдох в воду, лицо опущено вниз; ноги кроль на груди и спине с подвижной опорой; попеременная работа ног вверх-вниз у неподвижной опоры на груди с гребком правой руки и дыханием в правую сторону и с гребком левой руки и дыханием в левую сторону. (И вот мама-коза в лес пошла, одних козлят маленьких оставила. Изменил волк голос. Голосок тоненький у волка стал, козлятки дверь и отварили. Волк вбежал в избу, а козлятки от него разбежались в разные стороны)

Выдох в воду. Выдох в воду с погружением. (Думали от волка убежали, решили передохнуть).

Планируемые результаты реализации программы:

К концу 3-ого года обучения дети должны уметь:

1. Выполнять скольжение на груди.
2. Выполнять скольжение на спине.
3. Плавать с доской при помощи движений ног способом кроль на груди 14-16м.
4. Выполнять многократные выдохи в воду (5-8 раз).
5. Плавать с доской при помощи движений ног способом кроль на спине 14-16м.

Подготовительная группа (6-7 лет)

На четвертом году обучения (подготовительная группа, возраст детей 6-7 лет) целью является передать знания о способах плавания, о положительном воздействии этого упражнения на здоровье, осознание движений, развитие внимания, мышления и памяти. Практические занятия включают сюжетно-ролевые игры на основе сказочных сюжетов «Красная шапочка», «Бременские музыканты».

Основные задачи обучения плаванию:

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине и на груди
2. Повысить мастерство в технике плавания.
3. Продолжать закалять организм детей.
4. Формировать правильную осанку.
5. Стимулировать мышление, фантазию и усиливать исследовательскую активность у детей.

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	2	2		беседа, ответы на вопросы
2.	Физическое совершенствование: общеразвивающие упражнения	6		6	наблюдение
3.	Упражнения по освоению с водой и начальному обучению плаванию: передвижение по дну бассейна, выдохи в воду, погружение, всплывание, лежание, скольжение.	8		8	контрольные упражнения
4	Упражнения по обучению спортивным способам – плавания: кроль на спине и на груди, движения ногами и руками и дыхание у неподвижной и с подвижной опорой	12		12	контрольные упражнения
5.	Игры и развлечения на воде	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	2	34	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний

Тема: «Основы техники плавания».

Способы плавания и краткая характеристика. Значение правильного положения тела и головы при плавании. Движения руками и ногами в способах кроль на груди и спине, согласование движений.

Физическое совершенствование

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета «Красная шапочка».

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по бассейну, друг за другом; ходьба по периметру бассейна на носочках, на пяточках, руки в «стрелочку»; ходьба спиной вперед с помощью рук при передвижении. Ходьба по периметру бассейна

руки вдоль тела. (Красная шапочка идет по тропинке в руке она держит корзинку с пирожками для бабушки). Потягивание вверх на носочках. Смена рук, правой, левой обеими руками тянемся вверх. (В лесу такие красивые деревья и их ветви так низко склоняются над тропинкой, что до них так и хочется дотянуться и сорвать несколько листочков). Прыжки вверх, руки вверх в «стрелочку»; подскоки в воде с махами рук вверх. Подскоки высокие; прыжки на двух ногах в движении с махами рук. Прыжок вверх. (Некоторые листочки очень высоко и до них так просто не дотянуться). Выпады вперед, перешагивание препятствий, помогаем себе руками, как будто перебираемся через деревья. (Но чем дальше шапочка уходит в лес, тем больше ей встречаются разные препятствия. Так на ее пути вдруг оказывается упавшее дерево, а за ним еще несколько поваленных деревьев)

Погружение, всплытие и лежание. Напрыгивание на воду с погружением тела в воду, на выдохе в движении; погружение под воду, толчок двумя ногами от борта бассейна и скольжение, руки в «стрелочку»; погружение под воду и принять положение группировки, толчок правой ногой от борта бассейна руки на доске.

Упражнение «поплавок». Группировка выполняется на задержке дыхания и кто дольше. Всплытие к поверхности воды на задержке дыхания в кругу. Из положения стоя на дне бассейна, сделать глубокий вдох и погрузиться на дно. Принять положение группировки и обхватить голени руками и лицо спрятать между коленями, на выдохе. (А волк то, оказывается, нас не потерял и он плывет за нами, но очень далеко и мы хотим от него спрятаться, а для этого надо притвориться камушками). Упражнения «звездочка» на груди и на спине. (Волк нас ищет, ищет но найти никак не может и чтобы он нас не нашел, надо притвориться звездочками морскими).

Скольжения. Толчок правой ноги (тоже левой) от стенки и скольжение по воде, ноги вместе. Лицо опущено в воду на задержке дыхания. Толчок правой ногой от борта бассейна, руки на доске. (Волк, опять нас догоняет, что же нам делать? А перед нами речка. Надо научиться, как от него спрятаться и мы берем корзину в руки, и притворяется бревнышками). Скольжение на груди толчок от борта бассейна, руки в «стрелочку». Ноги кроль. Скольжение на спине с подвижной опорой, толчок двумя ногами от дна бассейна, от борта бассейна Доска за головой.

Выдохи в воду. Делаем глубокие выдохи под водой. (Кажется, что волк от нас отстал. Мы оказались на берегу реки. И чтобы немного отдышаться от бега). Выдохи в воду через стороны. Выдохи в воду с погружением. Руки на пояс. Погружение лица в воду по макушку. Лицо не вытирать. Выдохи сильные и продолжительны, показ пузырями на поверхности воды. (Волка пока поблизости нет, но дыхание восстанавливается плохо, нужно ещё подышать).

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на спине и на груди». Движения ногами и руками у неподвижной и подвижной опоры. Попеременная работа ног кролем на груди у неподвижной опоры. С многократными вдохами и выдохами в воду. Попеременная работа ног вверх-вниз у неподвижной опоры на груди с гребком правой и левой руки и дыханием в правую и левую сторону. (Вдруг мы слышим, что к нам приближается волк, который хочет съесть наши пирожки. Нам надо от него убежать). Имитация входа во время гребка правой и левой рукой. Имитация входа во время гребка левой и правой рукой. Ноги на дне бассейна. Ноги кроль на груди с подвижной опорой, в сочетании с дыханием вперед. Ноги кроль на спине с подвижной опорой и гребком руки. (И быстро от него уплываем через реку).

Сюжетно-ролевая игра на основе сказочного сюжета

«Бременские музыканты»

Передвижение по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по бассейну, друг за другом, руки вдоль тела; ходьба на носках, руки в «стрелочку»; ходьба носки врозь, руки прижаты к груди; ходьба, взявшись за руки в одну шеренгу. (Жил-был на свете ослик! Звали его И- А! Он бродил по белу свету). Бег по периметру бассейна, гребок руками, руки выполняют гребковое движение вперед: упражнение «мельница»; бег в парах, руки при беге не расцеплять. (Путешествует ослик по свету, солнышко светит ярко, ему очень хорошо и весело. Он бежит по дорожкам, размахивая хвостиком). Бег переходит в прыжки; подскоки в воде с махами рук вверх; в парах. Подскоки высокие; прыжки спиной вперед руки вверх; прыжки на месте, колени вместе, пятки врозь, носки на себя. (Ослику и собаке весело вместе, они теперь друзья. Радуются вместе, веселятся. Кричим ку-ка-ре-ку). Выпады вперед, перешагивание препятствий. Помогаем себе руками, как будто перебираемся через деревья. (Решили они кота взять с собой в город Бремен. Идти им долго и путь их труден, ведь перед ними встречаются поваленные деревья).

Погружение, всплывание и лежание. Погружение в воду на вдохе. Глубокий вдох, погружение под воду, выдох, задержка дыхания на выдохе. Упражнение «Звездочка» на спине.

Выдохи в воду. Максимальное количество вдохов – выдохов. Вдох, через рот, погружение, выдох через рот. Выдохи в воду. Без погружения. (Чтобы не скучать по дороге, решили они устроить соревнования).

Скольжения. Скольжение на спине с подвижной опорой, толчок от борта бассейна. Доска в вытянутых руках, ноги вместе. Скольжение на спине и на груди толчок ногой от борта бассейна, руки в стрелочку. Положение вытянутое, как можно дальше и дольше. То же с погружением. (Соревнования на этом не заканчиваются. Наши герои решили показать все, на что они способны).

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на спине и на груди». Движения ногами и руками и дыхание у неподвижной и подвижной опоры. Гребок правой рукой, левой и вдох-выдох голова вперед. Попеременная работа ног вверх-вниз руки на подвижной опоре. (Вот впереди озеро и соревнования перешли в водную среду). Попеременная работа ног кроль на груди, гребок правой, вдох через правую сторону, выдох в воду. Попеременная работа ног кроль на груди, гребок левой, вдох через левую сторону, выдох в воду. Попеременная работа ног кроль на спине руки вдоль тела. Попеременная работа ног вверх-вниз, гребок правой, на задержке дыхания руки в «стрелочку» ноги работают кроль на груди, правая рука выполняет гребок на задержке дыхания. То же левой. Проплыть ноги кроль на груди руки в «стрелочку» на задержке дыхания. Ноги кроль на спине без опоры, руки в «стрелочку». (Решили устроить соревнования «кто быстрее плавает»). Гребок правой рукой вдох, выдох во время проноса руки над водой, ноги на дне бассейна. То же левой. (Дойти до Бремена за один день им не удалось, наша компания оказалась в лесу и решила там переночевать).

Планируемые результаты реализации программы:

К концу 4-ого года обучения дети должны уметь:

1. Выполнять скольжение на груди с различными положениями рук.
2. Выполнять скольжение на спине с различными положениями рук.
3. Выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).
4. Демонстрировать технику плавания способом кроль на спине в полной координации.
5. Плавать произвольным способом.
6. Соотносить свои движения с карточками-схемами, фантазировать, придумывать новые движения.

2.2.7. Модуль «Коррекционно-профилактическое плавание»

В данном в модуле предложены наиболее эффективные корригирующие упражнения для детей, имеющих соматические, ментальные нарушения, последствия ДЦП, а также установлены индивидуальные особенности обучения плаванию детей данного контингента. Так как у таких детей часто наблюдаются очень серьезные нарушения моторики и координации, то есть их движения, как правило, очень не точны, и они не в состоянии выполнить необходимое движение, тренер должен находиться в воде, рядом с ребенком. Весь процесс обучения проводится с использованием контактного метода, то есть непосредственно физического контакта тренера и занимающегося. Программа рассчитана на 2 года обучения для возрастных групп 5-6 лет и 6-7(8) лет. Учебный материал представлен единым блоком на весь период обучения, так как данный контингент занимающихся характеризуется существенными отличиями в уровне физической подготовленности, возможности освоения плавательных навыков в зависимости от нозологических групп заболеваний.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. повышение умственной и физической работоспособности.
3. Начальное обучение плаванию и дальнейшее совершенствование в индивидуально рекомендованном способе плавания.
4. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.
6. Освоение комплекса знаний о положительном влиянии водной среды на организм, правилах поведения на воде, истории плавания и т.д.
7. Обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма детей на занятиях в воде.

Примерное распределение учебного материала 1 год обучения (в часах)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Основы знаний					
1.	Основные требования и правила поведения на воде.	1	1		беседа, ответы на вопросы
Учебно-практический материал					
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	12		12	
4.	Упражнения по освоению с водой и начальному обучению плаванию.	7		7	контрольные упражнения
6.	Упражнения по обучению спортивным способам плавания	8		8	контрольные упражнения
7.	Игры и развлечения на воде	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	1	35	

Примерное распределение учебного материала 2 год обучения (в часах)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
Основы знаний					
1.	Влияние плавания на организм человека.	1	1		беседа, ответы на вопросы
Учебно-практический материал					
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	8		8	
4.	Упражнения по освоению с водой и начальному обучению плаванию.	6		6	контрольные упражнения
6.	Упражнения по обучению спортивным способам плавания	13		13	контрольные упражнения
7.	Игры и развлечения на воде	8		8	наблюдение
ИТОГО:		36	1	35	

Содержание образовательной деятельности

Основы знаний.

1) Тема: «Основные требования и правила поведения на воде».

Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Правила купания в открытых водоемах.

2) Тема: «Влияние плавания на организм человека».

Оздоровительное плавание, его задачи. Особенности занятий оздоровительным плаванием. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Физическое совершенствование.

Упражнения по освоению с водой

Вхождение в воду. По трапу бассейна (при необходимости с поддержкой преподавателя или волонтера), спад вниз ногами сидя на бортике бассейна (при необходимости с поддержкой преподавателя или волонтера).

Передвижения по дну бассейна и освоение с водой. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна; в парах, держась за руки; с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для детей с нарушением двигательных функций передвижения выполняются с помощью тренера или помощника.

Погружения под воду. Стоя у бортика, умывание и брызганье воды себе в лицо. Погружение в воду до подбородка, носа, глаз, полностью; погружение с головой под воду,

на задержке дыхания. Нырание за предметами. Ходьба в приседе под водой. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Выдохи в воду. Сдувание легких предметов с поверхности воды. Подуть под водой (“пустить пузыри”). Присед под воду с долгим выдохом. Несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками. Стоя в наклоне повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Всплывание и лежание. Лежание на груди, держась руками за бортик, с отталкиванием от бортика. “Поплавок” – лежание на воде в плотной группировке. “Медуза” – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. “Звездочка” на груди и на спине. Сведение и разведение рук и ног в положении “звездочки”. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Скольжение. Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх. Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на груди».

Движения ногами. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание. Стоя на дне бассейна в наклоне, вдох в сторону, выдох в воду. Движения руками как при плавании кролем стоя на дне бассейна в наклоне и в передвижении по дну бассейна. Движения руками кролем с задержкой дыхания, стоя на дне бассейна в наклоне и опустив лицо в воду. Скольжение с движением руками кролем. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием стоя и передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Плавание кролем с полной координацией движений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для детей с нарушением двигательных функций и ментальными нарушениями упражнения выполняются с помощью тренера или помощника. Широко применяются поддерживающие средства.

Упражнения для обучения способу плавания «кроль на спине».

Движения ногами. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками. Плавание на спине при помощи движений ног и гребка одной рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Плавание на спине при помощи движений ног и поочередных гребков со сменой рук на 6 счетов.

Согласование движений. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра; со сменой рук. Плавание кролем на спине с полной координацией.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для детей с нарушением двигательных функций и ментальными нарушениями упражнения выполняются с помощью тренера или помощника в чередовании с попытками самостоятельного выполнения. Широко применяются поддерживающие средства.

Игры и развлечения на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, передвижений в воде: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Игры с погружением под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Игры с выдохами в воду: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Игры на всплытие и лежание: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Соревнования, лежа животом на доске», «Карусели», «Слушай сигнал».

Общеразвивающие упражнения в воде

Упражнения без предметов. Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные ассиметричные движения руками. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук. Приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами. Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений. Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду). Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна. Приседание с мячом под воду. Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

Корректирующие упражнения.

При заболеваниях дыхательной системы. Дыхательные упражнения с удлиненным выдохом; дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазма бронхов и бронхиол; упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей; диафрагмальное дыхание; упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Маховые движения руками и ногами в медленном темпе на месте и при движении. Дыхательные упражнения с удлиненным выдохом. Ходьба по дну бассейна в сочетании с дыхательными упражнениями.

Специальные упражнения на расслабление. Упражнения с изменением положения тела, тренирующие вестибулярный аппарат. Скольжение на груди с задержкой дыхания и с удлиненным выдохом в воду. Скольжение на спине.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

При круглой спине (кифоз). Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе. Рывки руками в стороны. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе, стоя спиной к лестнице бассейна. Медленное выпрямление рук вверх, стоя, ладони на затылок. Лежание на спине, руки и ноги в стороны (“звездочка”), с прогибанием в грудном отделе позвоночника. Скольжение на спине. Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой, в вытянутых руках за головой. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем. Плавание на спине в полной координации.

При плоской спине. Сведение и разведение прямых ног в стороны, лежа на животе, держась руками за бортик. Приседания, держась за рейку лестницы бассейна. Стоя спиной к бортику и держась двумя руками за опору, поднятие прямых ног с отягощением. Бросание (толкание) от груди мяча. Лежание на воде в группировке (“поплавок”).

При сколиозе. Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна. Ходьба с высоко поднятыми руками. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки. Скольжение на груди и на спине. Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу. Лежание на груди и спине, расслабление и отдых. Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.

При двигательных нарушениях (последствия ДЦП). Ходьба по дну бассейна, держась за бортик; за руку помощника; самостоятельно. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Скольжение на груди с поддержкой и самостоятельно. Плавание на груди с помощью пассивной работы ног. Плавание с поддерживающими средствами и проводкой тренера. Плавание на груди с поддерживающими средствами – самостоятельно. Лежание на спине с поддерживающими средствами. Скольжение и плавание на спине с проводкой. Пассивная работа ног при плавании на спине. Чередование плавания с помощью и самостоятельно на груди и спине. Имитация работы ног брассом лежа животом на неподвижной опоре с помощью и самостоятельно. Плавание на груди с помощью пассивной работы ног брассом и самостоятельно.

При ментальных нарушениях. Различные передвижения в воде. Прыжки в воде на месте и с продвижением вперед. Упражнения с изменением положения тела (переход из положения лежа на спине в положение лежа на груди. Пассивные упражнения: движения ногами и руками на бортике, в воде с помощью тренера. Дыхательные упражнения. Упражнения в лежании на воде и удержании равновесия на груди и на спине. Упражнения по обучению плаванию на груди и спине с помощью тренера. Простейшие игры с различными передвижениями и изменением направления.

К концу года дети должны уметь:

1. Иметь представления о теоретических разделах программы;
2. Уметь выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений в воде,
3. Показать технику изученных элементов плавания или технику способа в полной координации движений (при наличии серьезных двигательных и ментальных нарушений – демонстрация упрощенного способа плавания с по;
4. Демонстрировать физическую и плавательную подготовленность по годовому приросту результатов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) это специально организованное пространство, обеспечивающее становление и развитие дошкольника и способное удовлетворить его потребности посредством разнообразной деятельности ребенка с учетом имеющихся условий образовательной организации.

В основу организации предметно-пространственной среды положены требования: федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО), Образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, материально-технических и медико-социальных условий пребывания детей, а также учета возрастных особенностей детей, воспитывающего характера обучения и требований безопасности и надежности.

В соответствии с ФГОС ДО развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) - часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участком и т.п.), материалами, оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития, приобретение обновляемых образовательных ресурсов, в том числе расходных материалов, подписки на актуализацию электронных ресурсов, подписки на техническое сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, оздоровительного оборудования, инвентаря, оплату услуг связи, в том числе расходов, связанных с подключением к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Поскольку Федеральная программа не определяет жестких требований к организации предметно-пространственной среды и дошкольная образовательная организация имеет право на самостоятельное её проектирование целесообразно учитывать рекомендации по её разработке с учетом:

- местных этнопсихологических, социокультурных, культурно-исторических и природно-климатических условий нахождения организации;
- содержательной стороны образования, возраста, уровня развития детей, особенностей их деятельности
- задач образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможностей и потребностей участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Обобщенная информация о возможностях обеспечения развивающей предметно-пространственной среды (РППС) для дошкольных образовательных организаций представлена в таблице 1.

Принципиальным моментом наполняемости РППС – целостность образовательного процесса в реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей. Особую роль на занятия по плаванию наряду с другими компонентами имеют требования безопасности до во время и после проведения занятий, обеспечение соблюдения требований нормативно-правовых актов и других документов их содержащих.

Таблица 1

Характеристика аспектов содержания и построения предметно-пространственной среды дошкольного образовательного учреждения

Компоненты предметно-пространственной среды (ППС)			
Требования к содержанию	Выбор подхода к организации	варианты конструирования её содержания	компонентный состав
1. Насыщенность (соответствие возрастным особенностям, количеству детей в группе, количественный состав игрового материала инвентаря, оборудования)	с учетом комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса.	по видам детской деятельности (создание условий для всех видов деятельности ФГОС ДО – сюжетно-ролевая игра, коммуникации, познавательно-исследовательская, двигательная и др.)	Содержательный(элементы образовательной программы)
2. Вариативность (обеспечение возможности замены игрового материала, выбора различных видов деятельности)	организация различных видов детской деятельности	по образовательным областям	Материальный(материалы, оборудование, инвентарь)
3. Доступность (свободный доступ к игровому материалу, его безопасность и исправность)	совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная детская деятельность	интегрированный (смешанный) вариант (при создании условий для всех видов детской деятельности автоматически будут учтены и все образовательные области)	Организационный(совокупность пространственных параметров среды)
4. Трансформируемость (возможность изменения среды в зависимости от ситуации, задач, интересов)	интегрированные виды деятельности	соотнесение с образовательными областями (социальнокоммуникативное развитие, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое).	Личностный (условия, позволяющие детям взаимодействовать друг с другом, со взрослым)
5. Безопасность (надежность, исправность материалов, инвентаря, окружающего пространства)	контрольная деятельность взрослого, совместная деятельность взрослого и детей	создание условий безопасности на занятиях с детьми, при использовании инвентаря и оборудования	Материальный(условия проведения, материалы, оборудование, инвентарь)
6. Полифункциональность (возможность перемещать предметы, переносить в игровую зону или решать новые игровые задачи)	интегрированные виды деятельности	вариативность (сюжетно-ролевые игры, игровые упражнения на развитие памяти, внимания, мышления с учетом возрастных особенностей и поставленных задач)	содержательный, материальный, организационный

3.2. Психолого-педагогические условия реализации программы

Психолого-педагогические условия реализации программы опираются на содержание требований ФГОС ДО, в соответствии с которыми условия реализации Программы дошкольного образования должна создать образовательную среду, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает их эмоциональное благополучие способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования и создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности (пункт 3.1. раздела III).

Успешная реализация программы зависит от соблюдения требований к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, основными из которых являются:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия (пункт 3.2. раздела III).

8) для получения качественного образования (без дискриминации) детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования, а также социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья. создание необходимых условий;

9) возможное проведение оценки индивидуального развития детей педагогическим работником связано с оценкой эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования. Использование результатов педагогической диагностики (мониторинга) возможно только для индивидуализации образования посредством создания индивидуальной траектории или коррекции особенностей развития ребенка и оптимизации работы с группой детей;

10) Наполняемость группы определяется с учетом возраста детей, их состояния здоровья, специфики Программы

11) Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают непосредственное общение с каждым ребенком и уважение к нему, его чувствам и потребностям, создание условий для выбора деятельности и принятия детьми решений, выражения своих мыслей и

чувств; помощь детям, поддержку детской инициативы самостоятельности в виде деятельности; установление правил взаимодействия в разных ситуациях;

12) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности

Более детальная конкретизация психолого-педагогических условий, при которых происходит успешная реализация Федеральной образовательной программы дошкольного образования разработанной Программы (статья 30 ФГОС ДО)

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

16) предоставление информации о Федеральной программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Федеральной программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

Проведение занятий по плаванию имеет традиционную трехчастную структуру и определенную программой направленность.

Подготовительная часть учебного занятия - организационно-вводная, может состоять из нескольких условных блоков: теоретического, организационно-педагогического (организация детей, объяснение задач и направленности занятия), образовательного (имитационные упражнения, ОРУ на суше, подготовительные упражнения в воде).

Основная часть посвящена изучению материала программы, совершенствованию и закреплению её элементов, в том числе с использованием игр и игровых упражнений.

Заключительная часть направлена на снижение нагрузки как физического, так и эмоционального характера.

Наряду с традиционной формой используются следующие варианты проведения занятий: сюжетно-игровые, тренировочные, занятия по изучению одного способа плавания, занятия по аквааэробике, аквафитнесу, водному поло, оздоровительному плаванию, контрольные.

Особо важными педагогическими условиями реализации программы является учет возрастных особенностей занимающихся, особенностей здоровья, физического развития и физической подготовленности. В начале и конце учебного года для оценки уровня развития плавательных умений и других видов подготовленности, уровня физического развития детей проводится их комплексное обследование. После медицинского заключения принимается решение о допуске детей к занятиям плаванием.

Дети второй младшей группы в возрасте 3-4 лет в начале учебного года, ориентировочно в течение 2-3 недель не купаются в бассейне, они выполняют разминку на суше, учатся мыться в душе, изучают правила поведения и технику безопасности на занятиях в воде. Рекомендуемая глубина бассейна при его наполнении составляет не более 45 см, что способствует преодолению водобоязни детей.

3.3. Материально-технические условия реализации основной образовательной программы дошкольного образования

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении базируется на требованиях ФГОС ДО и Федеральной образовательной программы и включает требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, правилами пожарной безопасности, оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной среды и требований к материально-техническому обеспечению.

В дошкольной образовательной организации должны быть созданы материально-технические условия обеспечивающие:

возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Федеральной программы;

выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, (содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21):

- помещениям, их оборудованию и содержанию,
- водоснабжению и канализации,
- организации режима дня,
- организации физического воспитания,
- выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников организации
- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры организации (пункт 32.4)

В соответствии с ФООП при создании материально-технических условий для детей с ОВЗ дошкольная образовательная организация должна учитывать особенности их физического и психического развития (пункт 32.2); должна иметь необходимое оборудование для всех видов образовательной деятельности обучающихся (в т.ч. для детей с ОВЗ и детей –инвалидов) включая помещение для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей, спортивный инвентарь (пункт 32.4).

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний и пищевых отравлений проводятся документирование и контроль: за организацией процесса физического воспитания и проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья; за состоянием и содержанием мест занятий физической культурой; назначение мероприятий по закаливанию, которые организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей (молодежи); контроль за соблюдением правил личной гигиены.

При наличии бассейна с целью профилактики паразитарных заболеваний проводится лабораторный контроль качества воды в ванне плавательного бассейна и одновременным отбором смывов с объектов внешней среды на паразитологические показатели. Игрушки моются в специально выделенных, промаркированных емкостях ежедневно в конце дня, в группах для детей младенческого и раннего возраста - 2 раза в день (пункт 2.9.5).

В соответствии с п.2.10.3. на занятиях в плавательном бассейне и при проведении физкультурных, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий обеспечивается присутствие медицинских работников. Они организуются с учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовленности детей.

Отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений к общему времени занятий составляет не менее 70%.

Обязательным элементом является соблюдение требований материально-технического обеспечения для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Дошкольное образование детей с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими детьми, так и в отдельных группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Количество воспитанников с ограниченными возможностями здоровья определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного воспитанника. Различается количество детей в группах **компенсирующей и комбинирующей направленности**.

При комплектовании групп комбинированной направленности не допускается смешение более 3 категорий детей с ограниченными возможностями здоровья; при объединении детей с разными нарушениями в развитии учитываются направленность адаптированных образовательных программ дошкольного образования и возможности их одновременной реализации в одной группе (пункт 3.1.1. раздела III).

В разделе VI СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) представлены гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. В таблице 2 представлены требования к организации образовательного процесса.

Таблица 2

Требования к организации образовательного процесса

Показатель	Организация, возраст		Норматив
Начало занятий для всех возрастных групп не ранее			8:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования		17:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет	19.30
		7-10 лет	21:00
Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных/дополнительных занятий следующей смены, не менее			20 мин
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет		15 мин
	от 4 до 5 лет		20 мин
	от 5 до 6 лет		25 мин
	от 6 до 7 лет		30 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет		90 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин. при организации 1 занятия после дневного сна
Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее			70
Суммарный объем двигательной активности для всех возрастов, не менее			1,0 ч/день

Для реализации образовательной деятельности в плавательных бассейнах дошкольных образовательных учреждений работа организуется в течение учебного года с началом и окончанием отопительного сезона.

Продолжительность занятий, праздников и развлечений в разных возрастных группах численностью 8-10 детей, приведена в таблице 3. Во второй младшей группе на начальном этапе дети в течение 2-3 недель не купаются в чаше бассейна. С ними проводится разминка, а затем дети учатся мыться в душе. В целях предупреждения переохлаждения детей проводить прогулку можно не менее, чем через 50 минут после проведения занятий в бассейне (СанПиН 2.4.3648-20).

Таблица 3

Показатели, регламентирующие организацию образовательной деятельности в дошкольном образовательном учреждении

Показатели	Возрастные группы			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе группа
1. Продолжительность занятий, мин: на суше в воде	не более 3-5 мин			
	15-20	20-25	25-30	25-30
2. Глубина бассейна (рекомендуемая), м	0,4-0,5	до 0,6		
3. Количество проводимых: развлечений	1 раз в месяц			
праздников	-	2 раза в год		
4. Продолжительность: развлечений	15-20 мин	20 мин	25-30 мин	30-40 мин
праздников	-	до 45 мин	до 60 мин	

Продолжительность составных частей занятия, необходимых для рационализации организации и проведения занятий по обучению плаванию в условиях детского сада (табл. 4)

Таблица 4

Продолжительность составных частей занятия, рационализирующих организацию процесса обучения плаванию дошкольников (по А.А.Чемановой, 2011)

Составные части занятия	Возрастная группа		
	Вторая младшая	Средняя	Старшая и подготовительная
Раздевание и подготовка к занятию, мин	5-6	4-5	3-4
«Сухое» плавание, мин	3-5	5-6	6-8
Душ (до и после), мин	8-10	6-8	5-6
Одевание и просушивание, мин	8-10	6-8	5-7
Общее время занятия (для двух подгрупп детей), мин	34-46	36-47	41-47

В пункте 98 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) определены допустимые величины параметров микроклимата в организациях воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. При оценке допустимой температуры воздуха учитывают диапазоны допустимых

значений температуры помещений приведены для холодного периода года; в теплый период года для всех типов помещений верхняя граница допустимой температуры воздуха может достигать не более 28°C, нижняя граница идентична холодному периоду года; при отсутствии детей в помещениях должна поддерживаться температура не ниже 15°C.

Дошкольные образовательные организации, имеющие плавательные бассейны должны соблюдать требования санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (пункте 6.2) и ориентироваться на СП 310.1325800.2017 Бассейны для плавания. Правила проектирования (с Изменениями № 1, 2) В документах указаны санитарно-эпидемиологические требования к устройству и эксплуатации плавательных бассейнов.

В приложениях санитарных правил даны характеристики видов бассейнов и санитарно-гигиенических требований к их устройству, показателей качества воздуха и кратности проведения производственного контроля воды бассейнов (таблицы 5,6).

Таблица 5

Виды бассейнов и санитарно-гигиенические требования к их устройству

Виды бассейнов (назначение)	Площадь зеркала воды, м ²	Температура воды, °С	Площадь зеркала воды на 1 человека в м ² , не менее	Время полного водообмена, час, не более
Детские				
Для приучения к воде детей дошкольного и младшего школьного возраста, (глубиной до 0,6 м)	до 60	30-32	3,0	0,5

Дополнительным ориентиром для соблюдения санитарно-эпидемиологических норм занятий дошкольников в плавательном бассейне является требование о полной замене воды при постоянной циркуляции 8 часов. В случае отсутствия постоянной циркуляции проводится ежедневный сброс и набор воды. Во избежание возникновения грибковой, аденовирусной, паразитарной инфекции требуется регулярно производить обработку и дезинфекцию бассейна, душевых и туалетных комнат. Ежедневной обработке подлежат душевые и туалетные комнаты, раздевалки, поверхности скамеек.

Генеральная уборка в бассейне стандартно проводится раз в месяц. Контроль качества воды осуществляется раз в сутки, параметры микроклимата – 2 раза в год, состояние воздушной среды, уровень шума и освещения – раз в год, бактериологические и паразитологические анализы поверхности воды – раз в квартал.

Ширина обходной дорожки по периметру ванны в бассейнах для детей дошкольного возраста - 2,5 м, допускается уменьшать до 1,5 м.

Таблица 6

Показатели качества воздуха в закрытых бассейнах и аквапарках

Показатель	Ед. измерения	Норматив
Хлороформ	мг/м	не более 0,05
Хлор	мг/м	не более 0,1
Температура	°С	выше температуры воды бассейна наибольшей площади на 1°С
Влажность относительная	%	не более 65
Подвижность	м/с	не более 0,2

В соответствии с ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия пунктом 6.1.22 ГОСТа Р58458-2020 максимальное количество человек, которые могут находиться одновременно в ванне бассейна, рекомендуют определять по норме единовременной пропускной способности, приведенной в таблице 7.

Таблица 7

Нормы единовременной пропускной способности бассейнов для плавания

№	Назначение бассейна	Норма ЕПС (1 м ² воды на одного занимающегося)
1.	Для детей дошкольного возраста	3

Проведение занятий по плаванию в дошкольном образовательном учреждении требует наличия специального оборудования и инвентаря. В соответствии с ФОО дошкольная образовательная организация имеет право самостоятельного подбора разновидности необходимых средств обучения, оборудования материалов, исходя из особенностей реализации образовательной программы (п.32.5).

При проведении закупок оборудования и средств обучения и воспитания рекомендуется руководствоваться нормами законодательства Российской Федерации (п.32.9).

Инфраструктурный лист для организации составляется по результатам мониторинга её материально-технической базы (анализа потребностей обучающихся, кадрового потенциала, реализуемой программы и других составляющих в целях обновления содержания и повышения качества дошкольного образования (п.32.10)).

В таблице 8 представлен примерный перечень оборудования и инвентаря (дифференцировано для помещения бассейна и зала сухого плавания, проведения занятий в воде).

Таблица 8

Примерный перечень материально-технического оборудования и инвентаря для проведения занятий в условиях плавательных бассейнов ДОО

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во, шт.	Цель использования	Частота использования
Оборудование зала сухого плавания				
1.	Гимнастические скамейки разной высоты (15-20 см, 25-30 см)	4-6(8)	Для передвижения, развития ловкости	По плану
2.	Гимнастические маты (гимнастические или туристические коврики)	10-12	Для выполнения упражнений в положении лежа и сидя	По плану
3.	«Дорожки здоровья» (разнообразные варианты – «следы», «камушки», шипы разных размеров и т.д.)	4-8	Для профилактики плоскостопия, развития координационных способностей	По плану
4.	Гимнастическая стенка (шведская стенка)	3-5	Игровой и дидактический материал для использования на занятиях для развития физических качеств, игр, игровых упражнений	По плану
5.	Резиновые эспандеры	8-10		По плану
6.	Гимнастические палки	10-15		По плану
7.	Обручи, мячи разного размера, гимнастические палки	10-12		По плану
8.	Бассейн для сухого плавания	1-2		По плану
9.	Наглядный материал (плакаты, карточки-схемы)	5-10	Игровой и дидактический материал	По плану
10.	Теннисные шарики, «листочки», ватные шарики	8-12	Обучающий материал для вдоха	По плану

Продолжение таблицы 8

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во, шт.	Цель использования	Частота использования
11.	Зеркала на стене (с учетом размеров зала)	1-3	Для зрительного контроля выполнения упражнений	Постоянно
12.	Часы, таймер, магнитофон (с колонками)	-	Контроль времени. Музыкальное сопровождение занятий	Постоянно
Оборудование помещений бассейна				
13.	Резиновые коврики (включая массажные), дорожки резиновые разного размера	12	Для хождения босиком во избежание скольжения. Организация пространства	Регулярно
14.	Вешалки	4	Переодевание до и после плавания	Регулярно
15.	Фены	4	Для сушки волос после плавания	Регулярно
16.	Скамейки	8	Переодевание до и после плавания	Регулярно
17.	Шест спасательный не тонущий	2	Для соблюдения техники безопасности	регулярно
18.	Спасательные круги	2	Для соблюдения техники безопасности	Спасательные круги
19.	Термометр комнатный, водный	3	Для контроля температуры воды и воздуха	Регулярно
20.	Пластиковый стеллаж на колесах	1	Для хранения инвентаря	Регулярно
21.	Корзины большие	1	Для хранения инвентаря	Регулярно
22.	термометр комнатный	4	Для измерения комнатной температуры	Регулярно
23.	термометр для воды	2	Для измерения температуры воды	Регулярно
24.	Секундомер	1	Регистрация времени	По необходимости
25.	Короткие разделительные дорожки длиной 6 - 8 м	5-11	Для организации пространства	По плану
26.	Съемная пластмассовая горка			
27.	Технические средства (диски с музыкальными записями, магнитофон ноутбук)	-	Для проведения праздников, развлечений, игр и игровых упражнений	По плану
28.	Пьедестал для награждения			
Оборудование для занятий в воде				
1.	Баскетбольные корзины плавающие и/или надувные ворота	2	Игровой материал	По плану
2.	Мяч резиновый (разных размеров)	2-4	Игровой и дидактический материал	По плану
3.	Игрушки – рыбки.	8	Игровой и дидактический материал для тренировки дыхания	По плану

Продолжение таблицы 8

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во, шт.	Цель использования	Частота использования
4.	Доски плавательные	15	Игровой и дидактический материал – скольжение по поверхности воды	По плану
5.	Ласты детские	15	Дидактический материал для совершенствования работы ног	По плану
6.	Нудлы (разных размеров, диаметров, цвета)	5-10	Игровой и дидактический материал	По плану
7.	Нарукавники для плавания (рекомендуемый размер 23x15 см)	8 пар	Для соблюдения техники безопасности	В соответствии с потребностями детей
8.	Круги для плавания	3	Для соблюдения техники безопасности и как игровой материал	По плану
9.	Корзины для хранения игрушек	6	Для хранения и как игровой материал	По плану
10.	Мячи надувные	6-12	Игровой и дидактический материал	По плану
11.	Нудлы цветные короткие	16	Для тренировки техники передвижения на воде	По плану
12.	Нудлы цветные длинные	10	Для тренировки техники передвижения на воде	По плану
13.	Флажки-ограничители (гирлянда из флажков)	6	Для организации упражнений на воде	По плану
14.	Веревка с поплавками	2	Для организации упражнений на воде	По плану
15.	Подставки под нудлы с отверстием	16	Для организации упражнений на воде	По плану
16.	Поплавок для плавания	18	Для организации упражнений на воде	По плану
17.	Аквагантели	14-20	Игровой и дидактический материал	По плану

3.4. Кадровое обеспечение Программы

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в дошкольной образовательной организации должны быть созданы условия для:

- 1) профессионального развития педагогических и руководящих работников, в том числе их дополнительного профессионального образования;
- 2) консультативной поддержки педагогических работников и родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей, в том числе инклюзивного образования (в случае его организации);
- 3) организационно-методического сопровождения процесса реализации Программы, в том числе во взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Пункт 3.2.6.

Квалификация педагогических работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

В соответствии с ГОСТ Р 57015-2016 в разделе 8, в пунктах 8.1 и 8.2 определены требования к персоналу, в том числе тренерам и инструкторам по плаванию, которые должны как исполнители услуг:

- иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение и т. п.);
- иметь специальную подготовку необходимого уровня и квалификации, соответствующую занимаемой должности и выполняемой работе;
- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций;
- знать правила эксплуатации оборудования и инвентаря;
- владеть методиками обучения плаванию;
- знать правила безопасного поведения на воде;
- владеть навыками спасения на воде;
- знать основы первой медицинской помощи;
- знать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассей-

нов

в пунктах 8.3 и 8.4 определены требования к профессиональному образованию и специальной подготовке, которые должны соответствовать законодательству в сфере физической культуры и спорта. Требования к квалификации персонала определены должностными обязанностями, инструкциями и правилами, разработанными администрацией бассейнов. Кроме этого сотрудники должны соблюдать профессиональную этику поведения, доброжелательность, коммуникабельность, проявляя способность создания комфортных условий для посетителей бассейна (пункт 8.5).

Пункт 8.6 направлен на готовность сотрудников к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций (несчастные случаи, погодные условия, неисправность и поломка оборудования).

В приложении к ГОСТу Р 57015–2016 приведены примерные правила посещения и поведения в бассейне.

В дошкольном образовательном учреждении педагогическим советом должно быть утверждено положение о плавательном бассейне, регламентирующее образовательную деятельность, работу инструктора, соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил, обеспечению требований техники безопасности.

3.5. Финансовые условия обеспечения программы

Финансовое обеспечение государственных гарантий на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования за счет средств бюджетной системы Российской Федерации в государственных, муниципальных и частных организациях осуществляется на основе нормативов обеспечения государственных гарантий реализации прав на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, определяемых органами государственной власти субъектов Российской Федерации, обеспечивающих реализацию Программы в соответствии со Стандартом.

1. Они должны обеспечить: выполнение требований ФГОС ДО; реализацию всех частей Программы, с учетом вариативности индивидуальных траекторий развития детей; отражать механизм формирования структуры и объема расходов на реализацию программы.

4.ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». – URL: <https://base.garaNet.ru/74404210/?ysclid=lowhg2d5sw12475398> (дата обращения 03.05.2024).
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
<http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lxqpqhkhkrf342390914>
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная Правительством Российской Федерации, в рамках реализации поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 г. № Пр-759, от 22 ноября 2019 г; № Пр-2397, от 07 октября 2021 г. № Пр-1919.–URL: <https://docs.cntd.ru/documeNet/727930097>(дата обращения 05.05.2024).
4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (редакция, действующая с 1 мая 2024 года) Федеральный закон № 273 ФЗ : [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (редакция, действующая с 1 апреля 2024 года)]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный. – Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&№d=102162745&ysclid=lw0vr0vdad361404885>
5. Российская Федерация. Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации Федеральный закон № 124-ФЗ : [принят Государственной думой 3 июля 1998 года : одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изменениями на 28 апреля 2023 года)]. - (Актуальное законодательство). – Текст: непосредственный. – Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&№d=102054607>
6. Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей Федеральный закон № 336 ФЗ: [принят Государственной думой 26 сентября 2019 года : одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года]. Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru 24.09.2022, № 0001202209240008
7. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон № 323 ФЗ : [принят Государственной думой 1 ноября 2011 года : одобрен Советом Федерации 9 ноября 2011 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (редакция, действующая с 1 апреля 2024 года)].
8. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон № 329 ФЗ : [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года (с изменениями на 25 декабря 2023 года) (с изменениями и дополнениями вступил в силу 1 апреля 2024 года)].
9. Российская Федерация. Законы. О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения Федеральный закон № 52 ФЗ : [принят Государственной думой 12 марта 1999 года : одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года (с изменениями на 24 июля 2023 года) (редакция, действующая с 1 апреля 2024 года)].
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций» УТВЕРЖДЕНА постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042?ysclid=lwgwoxiqcm25886934>

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (с изменениями на 8 ноября 2022 года действует с 17.02.2023 года) №1155 (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384)https://fgos.ru/FGOS/sta№dart_pdf.php?id=993&ysclid=lwey6u15ek88241802

12. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г. № 71847) Номер документа: 1028 Принят: 25 ноября 2022 Опубликован: 27 января 2023 <https://docs.edu.gov.ru/document/id/3571>

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями на 1 декабря 2022 года В документ вносятся изменения на основании [приказа Минпросвещения России от 25.10.2023 № 783](#) вступят в действие с 1 сентября 2024 года) Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 31 августа 2020 года, регистрационный № 59599 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021?ysclid=lwf9r7ebp119576490>

14. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 № 72149) (с изменениями на 1 декабря 2022 года) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036>

15. Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года) СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 03.02.2021, № 0001202102030022 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022?ysclid=lwbsgmczu5370884343>

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» (с изменениями на 14 февраля 2022 года).

18. Санитарные правила СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

19. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания. Общие технические условия. Утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 25 декабря 2020 г. № 1396-ст. : Введен в действие 5 января 2021 года.

20. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 57015-2016 . Услуги населению. Услуги бассейнов. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 20 июля 2016 г. №860-ст (переиздание февраль 2020 г.).

21. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 70688-2023 Бассейны для плавания. Подготовка воды. Общие требования. Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 17 марта 2023 г. № 152-ст. – М.: ФГБУ «Российский институт стандартизации», 2023

22. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 55529-2013 Объекты спорта. Требования безопасности при проведении спортивных и физкультурных мероприятий. Методы испытаний (с Изменением №1). Утвержден и введен в действие Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 28 августа 2013 г. № 594-ст. дата введения 1 января 2014 г. М.: Стандартиформ, 2014, 2020.

23. Министерство строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации. Свод правил – СП 310.1325800.2017 Бассейны для плавания. Правила проектирования (с Изменениями № 1, 2) : Утвержден и введен в действие Приказом Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1716/пр. – М.: Стандартиформ, 2018 <https://docs.cntd.ru/documeNst/556522748?ysclid=lvthm№j1dx293498882>

24. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденный приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 года № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 года, регистрационный № 18638), с изменениями внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 года № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 года, регистрационный № 21240).

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Большакова И.А. Маленький Дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Маринич, М.Н. Максимова. – Москва : Академия, 2003. – 315 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: метод. рекомендации / Н. Ж. Булгакова. – М. : Спорт, 2016. – 69 с.

4. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Академия, 2014. – 318 с.

5. Вачков И.В. Введение в сказкотерапию. – М.: Генезис, 2015. – 607 с.

6. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е.К. Воронова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.

7. Герасимова, Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр : автореф. дис....канд.пед.наук : 13.00.04 / Ю.С. Герасимова // [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2009. – 24 с.

8. Дмитриева, С.В. Сказкотерапия при обучении плаванию детей 5–6 лет / С.В. Дмитриева, И.А. Пуртова // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева, 2019. – С. 56–59.

9. Жданкина Е.Ф. Обучение плаванию детей с использованием элементов синхронного плавания в дошкольном образовательном учреждении // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 32. – С. 218–222.
10. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. / М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. – Москва : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
11. Межведомственная программа «Плавание для всех» (утв. Министерством спорта Министерством просвещения РФ, Министерством науки и высшего образования РФ, Всероссийской федерацией плавания): сайт – Москва, 2023 – <https://base.garant.ru/73391375/> (дата обращения 12.09.2023).
12. Микляева, Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ. – Москва, Аркти, 2011. – 104 с.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.И.. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
14. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – Москва : Мозаика-Синтез, 2010. – 304 с.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 128 с.
16. Плавание для детей с ограниченными возможностями здоровья. Учебно-методическое пособие / Е.В. Колосова. – Саратов : Издательский центр «Наука», 2020. – 58 с.
17. Рыжак, М.М. Техника игры ватерполиста. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 127 с.
18. Сафронова Т.Ю., Сидоренко Т.А. Применение сюжетно-ролевых игр при обучении плаванию детей 5-6 лет с признаками водобоязни // Вопросы физической культуры и спорта в современном социуме : Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции / Под общей редакцией С.Б. Петрыгина. – Рязань, 2022. – С. 170-173.
19. Чеменева, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. – Санкт-Петербург : Издательство «Детство-пресс», 2022. – 288 с.