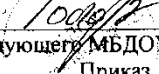


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №12 г. Кировска»

Принято педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждено:  /Головкина О.В./
И.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 12»
Приказ № 152 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по обучению детей плаванию
для детей 3-7 лет.
/срок реализации 4 года/**

разработала:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Волкова О.И.

г. Кировск
2023г.

Содержание

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	8
II. Содержательный раздел.	
2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.....	10
2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей младшей группы 3-4 года.....	10
2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей средней группы 4-5 лет.....	12
2.1.3. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей старшей группы 5-6 лет.....	13
2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группы 6-7 лет.....	14
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	15
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	16
2.4. Организация взаимодействия с педагогами.....	17
2.5. Взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	17
III. Организационный раздел.	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	18
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	18
3.3. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.....	19
3.4. Программно-методическое обеспечение.....	19
VI. Краткая презентация программы.	
VII. Приложение 1.....	20

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо с самых юных лет способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма дошкольников, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, начальных представлений о здоровом образе жизни, используя все средства физического воспитания.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания, формирования правильной осанки ребенка и профилактика многих заболеваний.

Программа обучения детей плаванию нацелена на закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), приобщение к здоровому образу жизни. Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие, а так же имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 - 7 лет в детском саду разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12» составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее *ФОП ДО*), с учетом «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е. К. Воронова, 2003г., Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г., Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 72 часа (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – май) продолжительностью:

- младший дошкольный возраст (3-4 года) – 15 минут;
- средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20 минут;
- старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25 минут;

- старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая, а так же индивидуальная, в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.01.2021г. № 2;
- Требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28;
- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
- Федеральным законом от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС ДО» № 1155 от 17.10.2013;
- Приказом Министра образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 31.07.2020 № 373;
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12» (далее ОПДО МБДОУ «Детский сад № 12»)

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Ведущая цель программы – обучение детей дошкольного возраста плаванию, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и укрепления детского организма; формирования потребности каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями.

Для достижения данной цели формулируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, опорно - двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- освоить спортивную терминологию.

Развивающие:

- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на личностно-ориентированном подходе к каждому ребенку:

✓ Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.

✓ Познание ребенком себя как человека.

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

✓ Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Обучение детей плаванию начинается с 3 лет.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена с учетом принципов:

- Принцип сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
- Принцип индивидуализации дошкольного образования (создание гибкого режима дня в процессе проведения занятий по физическому развитию, подбор оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способностей каждого ребенка).
- Принцип осознанности и активности - воспитание у ребенка осознанного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм.
- Принцип системности и последовательности - построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощения.
- Принцип непрерывности - построения физического развития как целостного процесса.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип партнерства с семьей.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, в районе крайнего Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития

детского организма. Кроме того наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса.

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам 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 малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг. 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. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

Средняя группа (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 3 – 4 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, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, 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. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, 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. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

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 педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, 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 (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная к школе группа (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. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестнице с помощью и взрослого;
- передвигаться по дну бассейна в различных направлениях и различными способами (бег, прыжки, ползание, ходьба) в нарукавниках;
- передвигаться по периметру бассейна, держась за поручни без нарукавников;
- опускать лицо в воду с задержкой дыхания;
- находить и доставать игрушки со дна в мелкой части бассейна;
- самостоятельно играть с атрибутами (надувные игрушки, доски, лодочки, мячи и т.д.) в воде.

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в бассейн по лестнице с помощью и без поддержки взрослого;
- передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами;
- передвигаться по бассейну вдоль границ, по кругу;

- действовать с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом;
- погружаться в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (долгий выдох), дуть на воду;

- скользить на животе: держась за руки взрослого, за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску, с поплавком на спине, с нарукавниками; лежа на животе свободно без опоры; принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»;

- работать ногами как при плавании кролем.

По окончании третьего года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением;
- 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;

- передвигаться в воде бегом: в колонне по одному, парами, «змейкой», со сменой темпа, ведущего, по диагонали, с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег;

- погружаться в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду;

- передвигаться под водой: шагом в полном приседе с помощью рук, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась за плавательную доску и самостоятельно;

- скользить на животе: держась за поручень, за плавательную доску; опираясь руками о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову с выдохом в воду; лежа на воде свободно принимать положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок», «медуза» делая выдох в воду;

- двигать ногами кролем: на груди из исходного положения сидя упор сзади; в упоре лежа на животе; лежа, держась за поручень, плавательную доску, свободно;

- скользить на животе без работы ног и с работой ног кролем; с плавательной доской и без; с выдохом в воду и задержкой дыхания.

По окончании четвертого и пятого года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;

- передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;

- передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;

- передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;

- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;

- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- 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.

1.6. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне дети знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проводится в бассейне, полностью отвечающем всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускается неорганизованного плавания, самовольных прыжков детей в воду и ныряния.
- Не разрешается детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу.
- Допускаются дети к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Дети обучаются пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности педагог внимательно наблюдает за детьми, готов в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечивается обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводится непосредственно образовательная деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- Соблюдается методическая последовательность обучения.
- Педагог добивается сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник знакомится и должен соблюдать следующие правила поведения

в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают:

- Освещённые и проветриваемые помещения.
- Ежедневная смена воды.
- Текущая генеральная дезинфекция помещения и инвентаря.
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды.
- Анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования контролируется санэпидстанцией

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе:

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
2 младшая	+ 30... +32 0С	+26... +28 0С	0,4-0,5
Средняя	+ 30... +32 0С	+24... +280 С	0,7-0,8
Старшая	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

II. Содержательный раздел.

2.1. Задачи и содержание работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Основные задачи обучения плаванию дошкольников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

2.1.1. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию в младшей группе 3-4 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Познакомить с правилами поведения в бассейне, новыми атрибутами и их назначением. Учить не бояться входить в воду. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с надувными игрушками. Пальчиковая гимнастика.	2	1	1
2.	Формировать общие представления о плавании.	«Дельфин» «Поплавок» «Торпеда»	2	1	1
3.	Учить детей умыться и плескаться в воде, выполнять движения руками в различном темпе с постепенным усложнением условий, создать общее представление о плавании. Учить детей самостоятельному передвижению в воде разными способами (шагом, бегом, прыжками, в	«Капитаны», «Крокодилы», «Мячики».	6	1	5
		«Зайчики», «Капитаны», «Попрыгайка».	7	2	5

	различных направлениях, в сочетании с движениями рук), ползанию по дну бассейна, развивать внимание, воспитывать организованность.				
4.	Учить погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания; открывать глаза в воде. Упражнять в опускании лица в воду в горизонтальном положении, лежа на руках. Учить проныривать в обруч под водой, рассматривать и поднимать предметы со дна. Упражнять в погружении всего лица в воду (в обруч).	«Прятки», «Мячики», «Часики». «Крокодилы», «Горячий чай», «Водолазы». «Подводная лодка» «Водолазы» «Горячий чай», «Что за игрушка?».	4 5 3 2	1 1 1 -	3 4 2 2
5.	Знакомить с горизонтальным положением тела в воде. Учить скольжению на груди (с доской). Учить лежать на воде, на спине с помощью вспомогательных средств. Учить скольжению на груди.	«Медуза», «Лодочка». «Стрелы», «Кто дальше». «Медуза» «Звездочка» «Стрелы», «Винт».	8 3 3 2	2 1 - -	6 2 3 2
6.	Учить детей делать полный вдох и полный выдох в воздух, на границе воды и воздуха, в воду. Учить ходьбе в воде, выполняя гребковые движения руками. Учить работе ног – кроль на груди с опорой руками о дно. Осваивать вдох и выдох в воду.	«Пузыри», «Кто дальше», «Горячий чай», «Ветродуи». «Лыжники», «Мельница». «Крокодилы», «Торпеда». «Вулкан» «Насос».	6 5 7 5	2 1 2 1	4 4 5 4
7.	Учить передвигаться по дну бассейна на руках, вытянув ноги и делая выдох в воду. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры.	2	-	2
	Всего:		72	17	55

2.1.2. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию в средней группе 4-5 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Повторить правила поведения в бассейне; познакомить со стилями плавания; приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой. Диагностика навыков и умений детей.	«Дельфин» «Прятки» «Тоннель»	2	1	1
2.	Продолжать учить принимать горизонтальное положение в воде. Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	«Лодочка» «Медуза» «Пузыри», «Тоннель», «Водолазы».	5 5	1 1	4 4
3.	Учить уверенно погружаться с головой, задерживая дыхание; продвигаться вперед, преодолевая сопротивление воды. Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза под водой. Продолжать учить детей делать глубокий вдох и полный выдох в воду.	«Тоннель» «Насос» «Водолазы» «Пузыри» «Сосчитай!» «Шарики» «Насос» «Кто дальше?»	6 7 6	1 2 2	5 5 4
4.	Продолжать учить лежать на груди и спине без опоры. Учить упражнениям, связанным со скольжением на груди и спине. Учить детей переворачиваться со спины на грудь и наоборот.	«Медуза», «Звездочка». «Стрела». «Лодочка» Пальчиковая гимнастика «Винт». «Подводная лодка»	7 5 3	2 1 1	5 4 2
5.	Обучать движению ног кролем на груди и на спине. Учить гребковым движениям при плавании: кроль на груди (стоя на месте с продвижением вперед по дну). Учить скольжению на груди и на спине (с доской). Учить скольжению на груди и на спине с работой ног кролем и выдохом в воду.	«Торпеды», «Крокодилы», «Фантом», «Футболист». «Лыжники» «Мельница» Пальчиковая гимнастика «Дельфин» «Баржа» «Торпеда» «Буксир» «Торпеда»	7 5 5 7	3 2 1 2	4 3 4 5

6.	Закрепить навыки скольжения колыжением на груди (1,5-2 м). Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры.	2	-	2
Всего:			72	20	52

2.1.3. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию в старшей группе 5-6 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Повторить правила поведения в бассейне, познакомить с новыми атрибутами. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	2 2	1 -	1 2
2.	Совершенствовать выполнение упражнений с лежанием на груди и спине.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	2	-	2
3.	Продолжать учить передвижению различными способами с выдохом в воду. Продолжать учить погружению под воду с головой с открытыми глазами. Учить делать вдох – выдох с поворотом головы. Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе).	«Тоннель», «Водолазы», «Сколько пальчиков», «Дельфин». Самостоятельные игры с атрибутами «Грот» «Торпеда»	2 4 4 5	- 1 1 1	2 3 3 4
4.	Учить плаванию на груди с доской, работая ногами. Учить плаванию на спине с доской, работая одними ногами.	«Торпеда» «Баржа» «Кто быстрее?»	5 4	2 1	3 3
5.	Учить скольжению с правильным выдохом в воду. Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди (полный вдох, долгий постепенный выдох).	Самостоятельные игры с атрибутами «Шарики» «Пузыри» «Ветродуи»	5 8	1 3	4 5

6.	Обучать упражнению «Мельница» с правильно напряженной ладонью. Продолжать обучать детей гребковым движениям кролем на груди и на спине с опорой на доску и с работой ног. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Учить облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук).	«Мельница» Пальчиковая гимнастика	3	1	2
		«Льжники» «Мельница» «Дельфин» «Мельница»	8	2	6
		«Торпеда»	6	2	4
		«Медуза» «Винт»	6	2	4
7.	Учить детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).	«Водное поло»	4	1	3
8.	Закрепить навыки плавания облегченным кролем на груди. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	2	-	2
Всего:			72	19	53

2.1.4. Задачи и содержание работы по обучению детей плаванию в подготовительной к школе группе 6-7 лет.

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Практики
1.	Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние). Продолжать учить навыкам плавания облегченным кролем на груди. Диагностика навыков и умений детей.	«Медуза», «Торпеда», «Винт», «Тоннель». Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
2.	Упражнять в ориентации под водой.	«Водолазы», «Кто быстрее», «Сколько пальцев», «Найди зайку».	3	-	3
3.	Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении). Продолжать обучение облегченному плаванию на спине (без выноса рук). Учить работать ногами при плавании кролем на груди (без доски, руки вытянуты вперед).	Самостоятельные игры с атрибутами	6	2	4
		«Торпеда» «Лодочка»	6	2	4
		«Торпеда» «Тоннель»	4	1	3

	Тренировать в плавании с доской на груди и на спине с работой ног (5 метров). Закреплять умение дрейфовать на спине. Развивать силу, выносливость.	«Баржа» «Кто быстрее?» «Медуза», «Звездочка».	6 4	2 1	4 3
4.	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в движении, стоя на месте).	«Мельница» «Поплавок» «Шарики»	7	2	5
5.	Учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании кролем в полной координации. Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди.	Самостоятельные игры с атрибутами Пальчиковая гимнастика «Морской бой»	12 7	4 2	8 5
6.	Учить детей командным играм. Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.	«Водное поло», «Морской бой» «Веселый водяной» «Мойдодыр»	5 4	1 1	4 3
7.	Закрепить навыки плавания облегченным кролем (8-10 м). Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	4	1	3
	Всего:		72	20	52

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- Образовательная деятельность по плаванию - дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, учитывается не только физическая подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.
- Развлечения и праздники на воде - Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения – стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать.

Методы обучения:

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

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

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Одним из направлений работы с детьми является создание ситуаций, побуждающих детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Формирование самостоятельности, инициативности детей проводится в несколько этапов:

- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения.

Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей).

В результате появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении. На каждом занятии по обучению плаванию находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

2.4. Организация взаимодействия с педагогами.

Педагогическая деятельность по реализации Программы предполагает совместную деятельность инструктора по обучению плаванию с педагогами и специалистами.

Инструктор по плаванию консультирует воспитателей, дает необходимые советы - как подготовить детей к первому посещению бассейна, о чем рассказать родителям, о затруднениях, достижениях и успехах детей. Воспитатели знакомятся с планом работы инструктора по плаванию, специалист обращает внимание на умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребенок, вместе обсуждают проведенные занятия, учитывают, кому из детей нужна индивидуальная помощь.

В группах имеются тетради взаимодействия специалистов детского сада с воспитателями, где специалисты прописывают подгрупповую и индивидуальную работу с детьми, комплексы игр и упражнений для закрепления. Инструктор по плаванию готовит подборки игр и игровых упражнений для «сухого» плавания, движения которого проводятся вне бассейна. Педагоги проводят упражнения по обучению плаванию детей на суше с элементами дыхательной гимнастики, чтобы ребенок, заходя в бассейн, был подготовлен заранее не только физически, но и морально. Ведь ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя при плавании в бассейне, а затем и в водоеме. Уверенность в себе, гордость и огромное желание научиться плавать появляются у ребенка, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Воспитатель готовит детей к занятиям по плаванию, следит за наличием принадлежностей для плавания, объясняет, как правильно одеваться и складывать одежду, знакомит с правилами поведения в бассейне непосредственно во время занятий. Помогая детям принимать гигиенические процедуры, воспитатель воспитывает у них навыки самообслуживания, уважительное отношение к гигиене и чистоте, умение оказывать помощь товарищу и чувство уважения друг к другу. Воспитатель проводит беседы о пользе занятий плаванием, проводит дидактические игры, знакомит детей с художественной литературой на эту тему.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно. На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем анкетирования. Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями. На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья. На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания. Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники).

Необходимое условие успешного обучения плаванию детей - положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с родителями способствует повышению результатов в оздоровлении детей.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Плавательный бассейн используется для реализации Программы, предназначен для проведения занятий, досугов, развлечений, а также проведения других массовых мероприятий ДОО. Площадь бассейна 51.8м². Размер ванны 6м*3м. Глубина: не более 0,8м. Число детей одновременно занимающихся в бассейне не более 12 человек. Освещение – естественное и искусственное. При проведении занятий в бассейне используется дополнительное искусственное освещение – люминесцентное. Осветительные приборы равномерно рассеивают свет. Оконные пространства свободны от посторонних предметов. Освещение по замерам специалистов соответствует норме.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Образовательное пространство оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими двигательную активность всех воспитанников. Образовательная среда характеризуется:

- Доступностью к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям.
- Безопасностью - соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.
- Трансформируемостью пространства - возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.
- Вариативностью - наличием различных пространств (зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов, их периодическую сменяемость появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, рационально использовать обучающее пространство, повышает интерес к занятиям, позволяют использовать индивидуальный подход в обучении.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Разделительные дорожки из киндоров	6
2	Игрушки-морских животных	4
3	Плавательные доски разных размеров	18
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	30
6	Коврик резиновый	13
7	Нарукавники разных размеров	12 пар
8	Надувная сетка для игр	1
9	Надувные круги разных размеров	6
10	Мячи резиновые разных размеров	6
11	Обручи плавающие (горизонтальные)	6
12	Лента с флажками навесная (для разделения)	1
13	Очки для плавания	5
14	Судейский свисток	2
15	Секундомер	1
16	Часы-секундомер на стене	1
17	Термометр комнатный	2
18	Термометр для воды	2

Информационные и методические пособия:

- Схемы обучения плаванию.
- Плакаты.
- Карточки игр, способствующих:
 - ознакомлению со свойствами воды;
 - выработке навыка лежания на воде;
 - выработке навыка скольжения;
 - закреплению плавательных движений;
 - овладению простейшими прыжками
- Карточки игр, обучающих:
 - дыханию;
 - погружению и всплытию.
- Карточки различных гимнастик (дыхательная, пальчиковая и др.)

3.3. Система мониторинга достижений планируемых результатов освоения программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

3.4. Программно-методическое обеспечение.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

2. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.

4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.

5. Егоров Б.Б. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: «Гном и Д», 2004.

6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – ТЦ Сфера, 2008.

7. В.С.Васильев. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998

8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «Физкультура и спорт», 1983

VI. Краткая презентация программы.

Рабочая программа по обучению плаванию детей 3 - 7 лет в детском саду разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — *ФГОС ДО*) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие», на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 12» составленной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее *ФОП ДО*), с учетом «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е. К. Воронова, 2003г., Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г., Санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., с использованием основных принципов, учета возрастных особенностей детей.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 3-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 72 часа (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (сентябрь – май) продолжительностью:

- младший дошкольный возраст (3-4 года) – 15 минут;
- средний дошкольный возраст (4-5 лет) – 20 минут;
- старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25 минут;
- старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30 минут.

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая, а так же индивидуальная, в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

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

В ходе реализации программы устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями. Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями: (родительские собрания, беседы, консультации, открытые занятия, праздники). Правильно организованная работа с родителями способствует повышению результатов в оздоровлении детей.

Приложение № 1.

Учебный план по обучению плаванию.

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	В неделю	В месяц	В год	В неделю	В месяц	В год
Младшая	2	8	72	30 мин.	4 ч.	36 ч.
Средняя	2	8	72	40 мин.	5 ч. 20 мин.	48 ч.
Старшая группа	2	8	72	50 мин.	6 ч. 40 мин.	60 ч.

Подготовительная школа группа	к 2	8	72	60 мин.	8 ч.	72 ч.
-------------------------------	-----	---	----	---------	------	-------

(3-4 года)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Общее представление о плавании.	2	1	1
3.	Обучение движениям в воде.	13	3	10
4.	Погружение под воду, ныряние.	14	3	11
5.	Обучение скольжению на груди и на спине.	16	3	13
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	6	17
7.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	17	55

(4-5 лет)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Обучение движениям в воде.	10	2	8
3.	Погружение под воду, ныряние.	19	5	14
4.	Обучение скольжению на груди и на спине.	15	4	11
5.	Обучение технике плавания кролем.	24	8	16
6.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	20	52

(5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности, диагностика.	4	1	3
2.	Обучение движениям в воде.	2	-	2
3.	Погружение под воду, ныряние.	15	3	12
4.	Плавание на груди и на спине.	9	3	6
5.	Обучение рациональному дыханию.	13	4	9
6.	Обучение технике плавания кролем.	23	7	16
7.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	1	3
8.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	72	19	53

(6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов ООД в год.		
		Всего	Теор.	Практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	4	1	3
2.	Ориентация под водой.	3	-	3
3.	Плавание на груди и на спине.	26	8	18
4.	Обучение рациональному дыханию.	7	2	5
5.	Обучение технике плавания кролем.	19	6	13
6.	Спортивные игры, праздники на воде.	9	2	7

7.	Диагностика, тестирование.	4	1	3
	Итого:	72	20	52

Расписание занятий по плаванию на 2022-2023 учебный год.

День недели	НОД в бассейне	Время проведения по подгруппам
Среда	3-4 года	9.10-9.25 9.35-9.50
	4-6 лет	10.00-10.20 10.30-10.55
	5-7- лет	11.05-11.30 11.40-12.10
Пятница	3-4 года	9.10-9.25 9.35-9.50
	4-5 лет	10.00-10.20 10.30-10.55
	5-7 лет	11.05-11.30 11.40-12.10