

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №26 «Золотая рыбка»

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
МБДОУ №26 «Золотая рыбка»  
протокол № 2 от 31.03.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 31.03.2023 № ДС26-11- 93/3  
Заведующий МБДОУ №26 «Золотая рыбка»  
Н.И. Серафимова

Подписано электронной подписью  
Сертификат:  
29732665B8F40A7213FEE8CB8E830E13  
Владелец:  
Серафимова Наталья Ивановна  
Действителен: 08.02.2023 с по 03.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивная направленность

«Русалочка»

Возраст обучающихся 3-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год 76 часа  
Автор-составитель программы  
Кондратенко Н.В., Пинигина А.В.

Сургут 2023

## Содержание

1.Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к построению Программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1.Содержание организации деятельности.....	8
2.2. Методические рекомендации к проведению занятий.....	11
2.3. Планируемые результаты.....	12
3. Организационный раздел.....	14
3.1. Материально-техническое оснащение Программы .....	14
3.2.Организационно-педагогические условия.....	17
3.3. Сетка занятий.....	18
3.4. Календарный учебный график. ....	18
3.5. Учебный план. ....	19
3.6. Тематическое планирование образовательной деятельности.....	19
3.7.Оценочные материалы по Программе.....	26
4. Краткая презентация Программы.....	31
4.1. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована программа организации, в том числе категории детей с ОВЗ.....	31
4.2. Используемые примерные программы.....	33
4.3. Характеристика взаимодействия педагогического коллектива с семьями детей.....	33
5.Список литературы.....	35

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Департамент образования администрации города Сургута  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №»26«Золотая рыбка»

Название программы	«Русалочка»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кондратенко Д.А., Пинигина А.В., педагоги дополнительного образования Квалификации педагога соответствует профилю программы
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ МБДОУ от 31.03.2023 № ДС26-11-93/3
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Обучение плаванию детей дошкольного возраста
Задачи	Образовательные: - формировать двигательные умения и навыки; - формировать знания о здоровом образе жизни; - формировать знания о способах плавания. Воспитательные: - воспитывать двигательную культуру; - воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; - воспитывать чувство заботы о своем здоровье
Срок реализации программы	Учебный период: Сентябрь 2023 - Май 2024 год (1 год)
Количество часов в неделю / год	2 /76 академических часа

<p>Планируемые результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по</li> <li>2. плаванию;</li> <li>3. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;</li> <li>4. Сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.</li> <li>5. Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.</li> <li>6. Проявляет устойчивый интерес к различным видам спорта.</li> <li>7. Нет боязни воды, свобода движений, уверенность движений в игровых моментах занятий.</li> <li>8. Способен к проплыванию бассейна без остановки.</li> <li>9. Отлично разбирается в плавательном инвентаре, знает его предназначение.</li> <li>10. Способен сам придумывать упражнения и игры в воде.</li> </ol>
-------------------------------	--

## 1.Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. В последние годы среди средств оздоровления детей в ДОУ всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства,

улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Система дополнительных занятий по плаванию в МБДОУ № 26 «Золотая рыбка» рассчитана на 1 года реализации с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного, так как детям, у которых есть определенные склонности к плаванию, одного занятия в неделю мало для их раскрытия и как показывает анкетирование, родители данных детей желают, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием и после окончания детского сада.

Проживание в условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои региональные особенности и трактует педагогам поиски дополнительных способов развития двигательной активности детей и их оздоровления, тем более для детей, которые выпускаются из детского сада и стоят на пороге школы.

Данные причины подтолкнули коллектив образовательного учреждения к организации дополнительных занятий в бассейне.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Русалочка» (далее Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.17.10.2013 г. № 1155 «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) (с изменениями и дополнениями от 8 ноября 2022 г.)

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «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» СанПиН 1.2.3685-210);

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

-Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

-Локальные акты и положениями МДОУ №26 «Золотая рыбка» г. Сургута ХМАО-Югры.

- Методическим пособием «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, М.-1991 г.

- Методическим пособием «Фигурное плавание в детском саду» М.Д. Маханевой, Г.В. Барановой, М - 2009 г.

## **1.2. Цели и задачи Программы.**

**Актуальность Программы** заключается в том, что влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Известно, одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий

происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в районах Севера, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию и водные процедуры в дорожно-галечном бассейне, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

**Цель** Обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

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

*Образовательные:*

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

*Воспитательные:*

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

### **1.3. Принципы и подходы к построению Программы.**

**Принципы обучения детей по Программе:**

- Систематичность. Занятия плаванием проводятся регулярно 2 раза в неделю, в определенной системе. Потому что регулярные занятия плаванием дает большой оздоровительный эффект.

- Доступность. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение происходит в доступной форме, с применением наглядности. Физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности.

- Активность. Так как основной формой деятельности в ДООУ является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процесс обучения плаванию стал разнообразным и интересным для детей.

- Наглядность. Для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнения, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки и т.д.).

- Последовательность и Постепенность. Во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

При организации плавания в студии «Русалочка» применяются нетрадиционные методы и приемы деятельности с детьми:

- обучение плаванию в ластах;

- аквааэробика под музыку;
- элементы лечебной физической культуры;
- дыхательная гимнастика;
- занятий в сухом бассейне

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Содержание организации деятельности.**

В каждом разделе программы предусмотрено усвоение нового материала на протяжении нескольких занятий. Содержание каждого раздела составляет упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определенными навыками и умениями. Они сгруппированы следующим образом: упражнения. Знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну, упражнения на погружения в воду с головой и открывания глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности. Всё это подготовительные к плаванию упражнения. Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений. Это упражнения помогающие овладеть движениями ног и рук, усвоить технику дыхания и отработать общую координацию движений при определенном способе плавания. Каждое занятие посвящено определённой теме и на нём решается несколько учебно - воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учетом постепенного увеличения нагрузки, обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребёнка способом.

Занятие состоит из двух составляющих:

#### **1. Теоретическое содержание, которое включает:**

1.Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2.Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3.Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4.Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

#### **2. Практическое содержание, которое включает:**

1.Подготовительные упражнения для освоения с водой.

2.Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

3.Учебные прыжки в воду.

4.Старты и повороты.

5.Игры.

6.Контрольные испытания.

7.Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

На занятиях по обучению плаванию предусмотрены следующие методы и средства:

#### **Средства:**

- ОРУ, специальные имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения в воде с элементами освоенных подготовительных упражнений;

- упражнения для изучения техники спортивного плавания.

**Возрастная категория воспитанников:** 3-7 лет.

**Срок реализации программы:** 1 года.

**Количество детей в группе:** от 5 до 9 человек

**Продолжительность занятий** зависит от возраста детей и соответствует требованиям СанПин:

Группа младшего и среднего дошкольного возраста – 20-25 минут;

Группа старшего дошкольного возраста – 25 -30 минут.

**Количество занятий в неделю:** 2

**Плановое кол-во занятий:** 76

**Структура занятий:** занятия состоят из трёх частей:

- подготовительная - проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;

- основная часть - проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;

- заключительная - включает в себя свободное, произвольное плавание.

Занятия проводятся с сентября по май месяц. Один раз в месяц проводятся полностью игровые занятия: это могут быть и подвижные игры, и эстафеты и различного рода соревнования.

## **2.2 Методические рекомендации к проведению занятий.**

**К используемым методам относятся:**

1. Методы слова и показа (рассказ, показ и их сочетание, когда демонстрация упражнения сопровождается образным и эмоциональным рассказом преподавателя).

2. Практические методы 2-х разновидностей:

- направленные на освоение техники плавания (метод разучивания по частям: когда изучение системы подготовительных и подводящих упражнений обеспечивает освоение способа плавания в целом);

- направленные на развитие двигательных качеств (интервальный метод, т.е. повторное выполнение отдельных упражнений и небольших серий).

В работе используются разные методы: **наглядные, словесные, практические, соревновательно - игровые.**

**Наглядные методы:** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

**Словесные методы:** Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений в них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

**Практический метод:** При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

**Соревновательный и игровой метод** широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой.

**Метод непосредственной помощи** применяется в том случае, если после объяснения и

показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Организация деятельности детей на занятиях, является одной из форм работы по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

### **2.3. Планируемые результаты**

Перечень планируемых результатов раскрывает не только планируемые результаты в области освоения техники плавания, но и в формировании знаний, умений и навыков, которые очень важны в повседневной жизни: нравственные качества, нормы и ценности ребёнка. При успешном освоении данной программы достигается следующий уровень развития ребенка:

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по
2. плаванию;
3. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по
4. плаванию;
5. Сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.
6. Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.
7. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
8. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
9. Проявляет устойчивый интерес к различным видам спорта.
10. Проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками.
11. Понимает, что надо заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее, помогать детям в освоении того или иного двигательного действия.
12. Может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и поступки сверстников.
13. Соблюдает элементарные общепринятые нормы поведения на занятиях по плаванию.
14. Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.
15. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
16. Нет боязни воды, свобода движений, уверенность движений в игровых моментах занятий.
17. Способен к проплыванию бассейна без остановки.
18. Отлично разбирается в плавательном инвентаре, знает его предназначение.
19. Способен сам придумывать упражнения и игры в воде.
20. Способен прийти на помощь товарищу, успокоить и попробовать выполнить упражнение вместе с ним, если у того не получается.

## **3. Организационный раздел.**

### **3.1. Материально – техническое оснащение Программы.**

Для реализации Программы имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

**Формы** подведения итогов реализации программы:

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

- оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
- оформление фотовыставок в течение года.

Название раздела	Материалы, оборудование	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства обучения
<b>Плавание в сухом бассейне</b>	Мячи (малые, средние, массажные, надувные); Обручи (малые, средние, большие); Гимнастические скамейки; Лесенки; Кольца баскетбольные; Ориентиры - флажки.	Схема строения человека; Схема правильной подготовки к занятию физической культуры (форма, виды построений, правила поведения в картинках)	Магнитофон, диски, ноутбук.
<b>Плавание в плавательном бассейне</b>	Плавательный инвентарь: Надувные мячи; Плавательные игрушки; Нудлы; Наукавники; Плавательные доски; Плавательные круги; Игрушки – грузики (подводные)	Схема строения человека; Схема правильной техники плавания всеми способами; Схема правильной последовательности подготовки к занятию по плаванию.	Магнитофон, диски, ноутбук.

#### Список оборудования для реализации Программы

п/п	Наименование инвентаря	Кол-во	Материал, размер
1.	Резиновые плавательные игрушки в наборе в бассейн	5 уп.	Материал – резина (уточка, дельфины, рыбки, лягушки)
2.	Игрушки перевертыши для игр в бассейне	25 шт.	Материал – пластмасса, резина
3.	Гимнастические коврики	20 шт.	Материал - резина
4.	Гимнастические палки	20 шт.	Материал – дерево, диаметр – 2 см, длина – 51 см, цвет – синий и жёлтый
5.	Игра «Баскетбол» для бассейна в наборе	2 шт.	Водный баскетбол – водоплавающая сетка из пластика и несколько водоплавающих мячей из гибкого пластика
6.	Набор ласты, маска, трубка	20 шт.	Размеры ласт от 25 до 33, материал - резина
7.	Очки плавательные	15 шт.	Материал – пластик, резина; 15 штук – розовые, 15 – голубые; очки на присосках вокруг линз
8.	Резиновые жгуты для имитации плавания	15 шт.	Медицинский жгут, материал – резина, цвет – жёлтый или розовый
9.	Сетка волейбольная	1 шт.	Стандартный размер, цвет белый, стойки металлические
10.	Длинная дорожка для бассейна	2 шт.	Неразборная длинная дорожка, цвет - синий
			Пазлы, приклеивающиеся на бортик, головоломки, ребусы, цифры и т.д., материал – резина или пластик на присосках

11.	Игровые наборы для плавания	4 шт.	
12.	Надувные нарукавники	20 шт.	Материал - прочный винил, размеры 19 смх19 см
13.	Шайбы хоккейные	20 шт.	Материал – пластик, диаметр – 6 см
14.	Напольное нескользящее покрытие для бассейна и раздевалок	2 шт.	Материал – резина, цельный неразборный коврик в обе раздевалки, цвет – жёлтый или голубой
15.	Табло для спортивных игр	1 шт.	Материал – пластик
16.	Гребной тренажёр «Мульти – ровер»	1 шт.	Материал – металл; цвет – жёлто – синий
17.	Часы - секундомер	1 шт.	Секундомер четырёхстрелочный; период вращения стрелки – 60 сек. Материал корпуса-ПВХ - профиль, акриловое оргстекло, листовой полистерол; масса - не более 10 кг.

#### Методическое обеспечение программы.

Методические пособия	Количество, шт.	Наглядно-дидактические пособия Электронные образовательные ресурсы	Количество, шт.
Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богига. «Обучение плаванию в детском саду». М. Просвещение -1991 г.	1	Презентация «Безопасность в бассейне»	1
Е.К. Воронова. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». С. Пб - Детство-пресс, 2010 г.	1		
В.И. Канидова. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» - М. Аркти, 2012 г.	1		
М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду. – М.2009 г.	1	Видео - урок «Учимся дышать в воде»	1
Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.- 2003 г.	1		
Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан «Плавание: Игровой метод обучения». М - 2006 г.	1	Видео презентация «Стили плавания»	1
В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И Воробьева Спортивные праздники и	1		

развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. - М. Аркти, 2001 г.			
Ганчар, И.Л. Плавание: методика преподавания. [Текст] /Учебное пособие. – Минск: Беларус. Изд. Тов-о «Хата», 1994. – 336 с.	1		

### 3.2. Организационно - педагогические условия.

Реализация Программы обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками МБДОУ № 26 «Золотая рыбка». Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный N 21240).

Педагогический работник, реализующий Программу, обладает основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей, обозначенными в п. 3.2.5 ФГОС дошкольного образования.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в МБДОУ № 26 «Золотая рыбка».

### 3.3. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы							
Первый год обучения							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за год
01.09-31.12.23	17 недель	34 часов	09.01-28.02.24	21 неделя	42 часов	38	72
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Вторая, третья неделя декабря			Вторая, третья неделя мая			Творческие задания, соревнования, олимпиады.	

#### Образовательный план (учебный) дополнительной общеразвивающей программы

Направление	Количество недель оказания услуг	Группа № 1		Группа № 2		Группа № 3	
		3-4 лет		3-4 лет		3-4 лет	
		Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки	
		в неделю	В год	в неделю	В год	в неделю	В год
Физкультурно-	38	2	76	2	76	2	76

спортивная направленность							
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Направление	Количество недель оказания услуг	Группа № 4		Группа № 5		Группа № 6	
		5-7 лет		5-7 лет		5-7 лет	
		Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки		Объем образовательной нагрузки	
		в неделю	В год	в неделю	В год	в неделю	В год
Физкультурно-спортивная направленность	38	2	76	2	76	2	76

Расписание занятий дополнительной общеразвивающей программы

Место проведения	№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Общее количество занятий	
							в неделю	в год
Кабинет дополнительного образования 1 корпус (бассейн)	Группа 1		15.30-15.50		15.30-15.50		2	76
	Группа 2		16.00-16.20		16.00-16.20			
	Группа 3		16.30-17.00		16.30-17.00			

Место проведения	№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Общее количество занятий	
							в неделю	в год
Кабинет дополнительного образования 2 корпус (бассейн)	Группа 1	15.30-15.50		15.30-15.50			2	76
	Группа 2	16.00-16.20		16.00-16.20				
	Группа 3	16.30-17.00		16.30-17.00				

**3.4. Тематическое планирование образовательной деятельности  
Средняя группа (3-4 лет)**

Месяц	Задачи	Кол – во занятий	По плану	По факту
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём 2. Посещение занятия по плаванию в старшей группе. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.	2 2 4		
Октябрь	1. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.	3 3 3		
Ноябрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2 2 2 3		
Декабрь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	2 2 2 2		
Январь	1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 1 2		
Февраль	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок») 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 2 2		

Март	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 3 2		
Апрель	1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).	3 3 3		
Май	1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Контроль приобретённых навыков	2 3 2		
	ИТОГО:	72		

### Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Задачи	Кол – во занятий	По плану	По факту
Сентябрь	1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию в подготовительной группе.	2 2		
Октябрь	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3 3 3		
Ноябрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3 3 3		
Декабрь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Совершенствовать скольжение на груди и спине.	3 3 3		

Январь	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2 3 3		
Февраль	1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине	2 3 3		
Март	1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	2 3 3		
Апрель	1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.	3 3 3		
Май	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. 3. Контроль приобретённых навыков	3 3 2		
	ИТОГО:	72		

#### Группа старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет (6-7лет)

Месяц	Задачи	Кол – во занятий	По плану	По факту
Сентябрь	1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепление приобретённых навыков	3 3		
Октябрь	1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плавания «кроль» на груди. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	3 3 2 2		
Ноябрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	2 2 3 2		
Декабрь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине.	2 2 2 2		

	3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.			
Январь	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	2 2 2 2		
Февраль	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине, как при плавании кролем (на суше и в воде).	2 2 2		
Март	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжение на груди и спине 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	2 3 2 2		
Апрель	1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»). 2. Закрепление скольжения на груди и спине. 3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. 4. Закрепление плавания «кроль» на спине.	3 3 3 2		
Май	1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.	2 3		
	ИТОГО:	76		

### Список литературы

1.Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богига. «Обучение плаванию в детском саду». М. Просвещение -1991 г.

2. Е.К. Воронова. «Программа обучения детей плаванию в детском саду». С. Пб - Детство-пресс, 2010 г.

3. В.И. Канидова. «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ» - М. Аркти, 2012 г.

4.М.Д. Маханева, Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду. – М.2009 г.

5. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.- 2003 г.

6.Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан «Плавание: Игровой метод обучения». М - 2006 г.

7.В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И Воробьева Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. - М. Аркти, 2001 г.

8. Ганчар, И.Л. Плавание: методика преподавания. [Текст] /Учебное пособие. – Минск: Беларус. Изд. Тов-о «Хата», 1994. – 336 с.

9. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
10. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
11. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
13. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
14. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
16. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч, 2014 год.
17. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
18. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
19. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
20. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
21. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.