КОПИЯ ВЕРНА

Бондарева
Лариса Агзамовна

Подписан: Бондарева Лариса Агзамовна
DN: C=RU, OU="заведующий ", O="МАДОУ г. Нижневартовска ДС 38 ""Домовёнок""", CN=Бондарева Лариса Агзамовна, E=ds38nv@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.13 13:18:53+05'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №38 «ДОМОВЁНОК»

Принято:
На педагогическом совете №1 от 18.08.2023 г.
Протокол №1 от 18.08.2023 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска ДС №38 «Домовёнок»
_____Л.А. Бондарева
Приказ № 298 от «_18__» __08___ 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Золотая рыбка»

(для детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений)

г. Нижневартовск, 2023

Содержание

№	Наименование	Страницы
1	Паспорт программы.	3
2	Пояснительная записка.	5
2.1	Цели и задачи.	6
2.2	Планируемые результаты.	6
2.3	Объём образовательной нагрузки.	6
3.	Содержание программы «Золотая рыбка».	8
4.	Организационно – педагогические условия.	16
4.1.	Учебный план.	16
4.2.	Расписание занятий.	16
4.3.	Календарный учебный график.	17
4.4.	Программно – методическое обеспечение.	17
4.5.	Материально – техническое обеспечение.	17
5.	Педагогическая диагностика.	17
6.	Список используемой литературы.	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы.	Дополнительная общеразвивающая программа «Золотая рыбка»
Основание для разработки Программы.	✚ Конвенция ООН о правах ребенка (1998); ✚ Декларация прав ребенка ООН (1959); ✚ Конституция Российской Федерации; ✚ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273; ✚ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования»; ✚ Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; ✚ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; ✚ Программа Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в ХМАО-Югре на 2018 – 2025 годы и на период до 2030 года; ✚ Программа "Развитие образования города Нижневартовска на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года»; ✚ Программа «Развитие МАДОУ г. Нижневартовска ДС №38 «Домовенок» на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» ✚ Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №38 «Домовёнок»; ✚ Положения о порядке оказания дополнительных платных образовательных услуг в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении города Нижневартовска детский сад №38 «Домовёнок», на основании заявления, договора между МАДОУ и родителями (законными представителями).
Заказчики Программы.	Родители (Законные представители).
Исполнитель программы.	МАДОУ г. Нижневартовска ДС «Домовенок» №38
Цель Программы.	Оздоровление подрастающего поколения; создание условий для укрепления здоровья детей посредством водной среды; улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.
Задачи.	• создавать условия для реализации потребности в двигательной активности; • развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка; • Укрепить и развить дыхательный аппарат и организм

	детей, формировать правильный изгиб позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат; • Формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания, формирование умений у детей дошкольного возраста ориентироваться в воде, находить удобное место для выполнения упражнений. • Развивать моральные и волевые качества.
Планируемые результаты.	• дети обучаться технике плавания; • сформируются умения работы в группе (синхронизация движений); • повышение мотивации к занятиям по плаванию. • способы и особенности движение и передвижений человека вводе; • систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений; • общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки. • составлять и правильно выполнять комплексы упражнений в воде на развитие координации, на формирование правильной осанки и т.д.; • организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.
Разработчики Программы.	Руководители (воспитатели) дополнительной платной услуги МАДОУ г. Нижневартовска ДС «Домовенок» №38
Система организации контроля за исполнением Программы.	Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 38 «Домовёнок» Лариса Агзамовна Бондарева

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно, благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект. Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически - оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы (ССС) в целом. Тело ребенка, погруженное в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости. Сердце при этом увеличивается в объеме и перекачивает большее количество крови. Ему не приходится выбрасывать кровь вверх и «насасывать» ее снизу, как это бывает при обычном положении. Давление воды на всю поверхность тела способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает присасывающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия деятельности правого предсердия и правого желудочка. Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы.

Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15 —20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки. Во время плавания нормализуются секреторная, моторная, всасывающая функции органов пищеварения. Мышечная деятельность способствует лучшему оттоку желчи из печени и желчного пузыря и улучшает эвакуацию содержимого толстого кишечника. Занятия плаванием усиливают обмен веществ, активизируют деятельность органов выделения. Во время плавания, или только пребывания в воде, происходят значительные изменения в составе крови. Так, например, у ребенка, находящегося в воде, температура которой 20°С, на протяжении минуты количество эритроцитов увеличивается на 20—25%, повышается гемоглобин и уменьшается количество лейкоцитов.

Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие. Она смывает с кожи грязь, пот, кожное сало, верхний слой эпителия, т.е. очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Плавание влияет на рост ребенка, корригирует его. Международный симпозиум врачей (2004), на котором обсуждалось влияние спорта на рост детей, отдал бесспорное первенство спортивному плаванию. Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета» (когда слабо развитые мышцы спины не держат позвоночник в нужном положении). Плавание — одно из средств лечения последствий переломов конечностей, заболеваний спинного мозга, связанных с расстройством двигательных функций.

Занятия плаванием способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что также положительно отражается на осанке ребенка. В то же время у очень худых детей эти занятия способствуют увеличению подкожного жира, что вместе с увеличением силы и объема мышц (вследствие занятий плаванием) также улучшает осанку. Обучение детей плаванию имеет большое

оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков.

Поиск эффективных путей реализации данного направления с учтом современных требований привил к организации дополнительных платных образовательных услуг спортивно-оздоровительной направленности проведение занятий по обучению детей плаванию «Золотая рыбка». Который является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития. Деятельность кружка осуществляется на основе методики «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А.Семенова, которая не является основной образовательной программой по плаванию. на основе программ Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А. Бородич, Л.А. Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Цель программы: оздоровление подрастающего поколения; создание условий для укрепления здоровья детей посредством водной среды; улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Создавать условия для реализации потребности в двигательной активности;
2. Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
3. Укрепить и развить дыхательный аппарат и организм детей, формировать правильный изгиб позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат;
4. Формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания, формирование умений у детей дошкольного возраста ориентироваться в воде, находить удобное место для выполнения упражнений.
5. Развивать моральные и волевые качества.

2.2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- дети обучаться технике плавания;
- сформируются умения работы в группе (синхронизация движений);
- повышение мотивации к занятиям по плаванию;
- способы и особенности движение и передвижений человека вводе;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- составлятьи правильно выполнять комплексы упражнений в воде на развитие координации, на формирование правильной осанки и т.д.; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, их участие в конкурсах.

Реализация программы осуществляется в соответствии с целями и задачами. Занятия распределены по месяцам, определено количество занятий, необходимых

2.3. ОБЪЁМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями (законными представителями), на основании заявления и согласия, об оказании дополнительных платных образовательных услуг по обучению детей плаванию, на основе учёта

индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, 4 часа в месяц, 36 часов в год, 72 занятия в год.

Форма обучения – очная.

Группа включает 10 детей.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Сроки реализации программы – 1 год.

Стоимость занятия утверждена приказом МАДОУ города Нижневартовска ДС № 38 «Домовёнок»

«Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным автономным дошкольным образовательным учреждением города Нижневартовска детским садом № 38 «Домовёнок».

Приёмы и методы работы.

- наглядные (показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия);
- словесные (объяснение, команды, рассказ, беседа, вопросы);
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Задачи урока	Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1-4	С помощью упражнений вводной части дать почувствовать детям сопротивление воды, разогреться; Учить движениям и дыханию при плавании способом «кроль на груди»	«Кроль на груди»: — бег по дну с помощь гребковых движений руками вдоль туловища — ходьба в глубоком приседе с круговыми движениями прямых рук в плечевом суставе; — прыжки с выпрыгиванием из воды из и.п. — присед	Упражнение на дыхание. Стоя, наклонившись над водой, руки за спиной — выдох в воду; — то же, с поворотом головы вправо, влево; — то же, с работой рук (гребковые движения)	«Поезд в тоннель»
5-6	Помочь закрепить навык выдоха в воду в медленном темпе (учить начинать работу ног не с коленного, а с тазобедренного сустава)	Ходьба спиной вперед, помогая себе руками; — выпрыгивание из воды с поворотом на 90°,180°; — игра «Кто быстрее к бортику»(бег)	Лежа на груди у бортика, Попеременные двиижения ногами; — то же, но с плавательной доской через всю длину бассейна; — упражнение на дыхание с поворотом головы,	«Чьё звено быстрее соберётся?»

			руки за спиной	
7-8	Закрепить работу рук и ног при плавании способом «кроль на груди»;	Ходьба и бег с большими боковыми вращениями рук (вперед, назад, одновременно)	Плавание с доской через бассейн (на счет «раз — два» голову приподнять — вдох, на счет «три — шесть» опустить лицо в воду выдох)	«Невод»
9-10	Учить согласовывать работу рук и ног	Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа вверх	плавание с доской, работая ногами, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды	«Переправа» «Караси и карпы»
11-14	Дать детям почувствовать равновесие тела в воде и возможность статического плавания (без движения)	Бег с боковыми гребками рук вдоль туловища; — ходьба в глубоком приседе с выносом из воды прямых рук; прыжки с поворотом	Упражнение на дыхание. В полной группировке выполнить упражнение «Поплавок»; «Медуза» на груди из положения «поплавок»;	«Борьба за мяч» «Перекинь мяч»
15-16	Совершенствовать скольжение как основ-ной элемент плавания	Ходьба и бег с работой рук; - ходьба широким шагом, доставая дно руками на глубоком месте (окунуться с головой)	Плавание способом «кроль на груди» через всю длину бассейна (поочередно)	Свободное плавание
17-20	Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди», «кроль на спине»	Ходьба и бег, прыжки с погружением в воду, помогая себе гребковыми движениями рук вдоль туловища	Скольжение на спине способом оттолкнувшись от бортика (руки кратчайшим путем вверх за голову); — скольжение на груди с последующим поворотом на бок,	«Искатели сокровищ»

			спину, грудь ит.д.; — работа ногами, сидя на бортике (ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть); — скольжение на груди (руки прижаты к туловищу)	
21-22	Добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений руками и ногами	Ходьба и бег соревновательного характера «добеги» до противоположного берега бассейна	Свободное купание и плавание; — упражнение«поплавок»; — плавание способом «кроль на груди» с доской и поочередным движением рук, удерживая доску то левой, то правой рукой; — способом «кроль на спине» сдоской	«Утки-нырки»
23-24	Совершенствовать навыки плавания на спине (следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибались при его завершении)	Ходьба и бег спиной вперед по периметру бортика, работая руками поочередно и одновременно; — выпрыгивание из воды с поворотом на 180°	Плавание способом брасс; — плавание способом «кроль на груди»; — плавание способом «кроль на спине»; — скольжение на воде	«Кузнечи ки»
25-26	Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс»(нацеливать детей на то, чтобы не было остановок (задержек) между подтягиванием ног и толчком)	Ходьба, высоко поднимая колени из воды, бег врассыпную по бассейну с гребковыми движениями рук;	Волнообразное движение туловища (руки вытянуты вперед; ноги вместе сомкнуты, движутся одновременно, напоминая хвост дельфина; стопы работают вверх, вниз); — работа у бортика ногами; — работа с доской в вытянутых руках через весь бассейн	«Салки с мячом»

27-28	Учить выполнять движения с соответствующей скоростью (выпрямление рук и подтягивание ног медленно и легко, разведение рук и толчок ногами — быстро и энергично)	Ходьба, высоко поднимая колени из воды, бег спиной вперед с гребковыми движениями	Движения руками при плавании способом «дельфин» (руки под водой, одновременно входят вперед в воду, вытягиваются и выполняют гребок); — работа ног у бортика способом «дельфин»; — то же, с доской через середину бассейна	«Рыбка в сетке»
29-30	Закреплять движения руками и ногами в плавании способом «брасс» умело сочетая их с вдохом и выдохом	Ходьба в глубоком приседе, по сигналу спрятаться под воду; — бег с гребковыми движениями рук; — ходьба широким шагом	Выполнение вдоха в конце гребка (в это время плечи поднимаются всамое высокое положение над водой; плывущий тянется подбородком вперед, открывает рот — вдох, руки внизу под животом; руки поднимаются вперед над водой, голова опускается в воду —выдох); — плавание комбинированным способом: руки — брассом, ноги — кролем	«Охотник и утки»
31-32	Учить словесно выражать основные различия в технике спортивного плавания, исправлять ошибки товарищей	Ходьба и бег по бассейну в колонне, врассыпную; — ходьба в глубоком приседе с работой рук брассом	Скольжение на груди, на спине без движения рук и ног; — движение ног всеми способами плавания с плавательной доской в руках; — плавание комбинированным способом: руки — брассом, ноги — кролем	Эстафет а «Чья команда быстрее доплывет ?»

33-34	Познакомить с плаванием способом «дельфин»,в технике которого имеются элементы и брасса и кроля	Ходьба и бег по бассейну с гребковыми движениями рук вдоль туловища; — ходьба в полуприседе с работой рук всеми способами плавания	Согласовывание работы ног и рук в плавании способом «дельфин» (удар стопами вниз — руки входят в воду и вытягиваются вперед); — то же, на месте, на середине бассейна; — то же, во время передвижения по бассейну вполуприседе;	«Дельфин» — при выпрыгивании из воды руки двигаются вперед вверх
35-36	Учить выполнять движения руками при плавании способом «дельфин»; закрепить навыки работы ногами	Ходьба по бассейну в приседе с работой рук, как при плавании способом «дельфин»; — бег по бассейну с работой рук вдоль туловища	Согласовывание работы ног и рук в плавании способом «дельфин» (удар стопами вниз — руки входят в воду и вытягиваются вперед); — комбинированное плавание	«Летюащ ие кольца» (мячи)
37-38	Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании (неспортивное плавание)	При ходьбе по бассейну в полуприседе выполнять движения рук всеми способами плавания (подбородок и плечи в воде)	Выдохи в воду; скольжение с движениями ног всеми способами плавания; плавание комбинированным способом (руки — брассом, ноги — кролем); прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами	«Белые медведи»
39-40	Закреплять навыки скольжения; упражнять в плавании комбинированным способом; совершенствовать «свой» избранный способ плавания	Ходьба по бассейну, высоко поднимая колени; — прыжки с поворотом на 180° посигналу; — бег тройками через бассейн, выполняя гребковые движения руками	Скольжение на груди и на спине всеми способами плавания; — выдох в воду, задержка дыхания; — скольжение на груди и спине с движением ног всеми способами плавания	«Быстрые мячи»

41-42	Учить согласовывать движения рук и ног в плавании способом «дельфин»	Ходьба и бег змейкой через бассейн с гребковыми движениями рук; — прыжки с поворотом на 90° правым, левым боком вперед	Скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания; работа над дыханием у бортика; плавание комбинированным способом; плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания; прыжки с бортика	«Толчок» — поддерживать горизонтальное положение тела в воде с помощью товарища
43-44	Совершенствовать работу рук и ног в плавании комбинированным способом; следить за дыханием (дыхание может быть произвольным)	Ходьба в полуприседе, выполняя движения рук всеми способами плавания; — бег по периметру бассейна, меняя направляющих по сигналу, работая руками вдоль туловища	Прыжок от бортика спиной вперед с поворотом на живот	«Усатый сом»
45-46	Учить неспортивному способу плавания с произвольнымдыханием	Бег по чаше бассейна с работой рук (имитируя «кроль на груди», вдоль туловища); — выпрыгивание из воды из глубокого приседа с продвижением вперед	Поворот простой или высокий. Дотронуться до бортика одной рукой (кроль), двумя руками (брасс и «дельфин»), подтянуть ноги, принять сидячее положение, поднять голову над водой, сделать вращательное движение в тазобедренном суставе — вдох, после этого, опираясь ногами о стену, толкнуться и скользнуть вперед;	Свободное плавание. «Охотник и и утки»

47-48	Закреплять и совершенствовать элементы в полной координации плавания избранным и другими способами плавания	Ходьба в полуприседе по бассейну с движениями рук всеми способами плавания; — прыжки с продвижением вперед; — ходьба широким шагом	Скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания со сменой положения рук (обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру ит.д.)	Свободное плавание. «Подводные лодки» скольжение под водой с учетом расстояния, на которое уплыли лодки
49-50	Учить выполнять поворот при плавании спортивным способом	Ходьба и бег с заданием на руки; — выпрыгивание из воды с продвижением вперед; — бегтройками, четверками — соревновательного характера	Плавание комбинированным способом; — плавание «своим» способом в полной координации; — выдох в воду, стоя на середине бассейна;	«Невод»
51-52	Закреплять выполнение поворота при плавании спортивным способом	Ходьба и бег по бассейну в колонне (по сигналу учителя поворот вокруг себя на 360°; продолжить движение вперед)	Плавание комбинированным способом; — плавание любым способом с полной координацией движений и дыхания; — поворот приплавании	«Резвый мячик»
53-54	Совершенствовать технику спортивного и неспортивного способов плавания	Ходьба и бег по бассейну, на сигнал задержать дыхание, нырнуть под воду; — прыжки правым, левым боком, сохраняя равновесие	Скольжение на груди и спине с движением рук всеми способами плавания; — выдох в воду убортика; — скольжение на груди и спинес движениями ног всеми способами	«Щука»

55-56	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плава ния	Построение в шеренгу, равнение; — ходьба и бег врассыпную, не мешая своему товарищу; — выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед, сохраняя равновесие	Скольжение на груди и спинес движением рук всеми способами плавания; со сменой положения рук; — плавание любым способом в полной координации; — прыжки в воду ногамивниз	«Невод» Свободное плавание
57-58	Совершенствовать технику спортивного плавания способами брасс и «дельфин»	Ходьба и бег но бассейну с различной работой рук	Упражнения 1—4 с занятия №24; — плавание «своим» способом; — повороты при плавании различными способами; — проплывание бассейна 3 раза (на время)	«Караси и карпы»
59-60	Совершенствовать различные способы плавания в полной координации	Ходьба и бег по бассейну; — специальные упражнения для рук, ног: выполнить имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполнять упражнения, стоя на дне, для ног — держась рука-ми за борт бассейна)	Упражнение на дыхание; — плавание разными способами, стараясь надолго не останавливаться; — повороты(разноо бразные); — прыжки в воду ногамивниз	«Щука»
61-62	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	Бег и ходьба по бассейну; — выпрыгивание из воды с продвижением вперед; — ходьба с работой рук	Разучивание игры «Водное поло» передача мяча во время плавания своему товарищу по команде; забрасывание мяча в ворота	«Эстафе та с выбывание м»
63-64	Составление рисунков: с обручами, в парах, с мячами	Закрепление и отработка сложных элементов		Свободное плавание

65-66	Открытые просмотры	«Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение		Свободное плавание
67-68	Итоговый урок: - плавание всеми способами; - подведение итогов года	Выявление навыков и умений плавания		Мониторинг
69-70	Итоговый урок: - эстафета (использовать любые способы плавания);			эстафеты
71-72	Итоговый урок :			эстафеты

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№	Наименование услуги, возраст	Количество часов в неделю, месяц, год
1.	Проведение занятий по обучению детей плаванию «Золотая рыбка» от 5 до 7 лет	2 час в неделю; 4 часа в месяц; 36 часов в год.

4.2. РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Дни недели	***Старший дошкольный возраст (6лет)***	***Старший дошкольный возраст (7лет)***
вторник	***17.30- 18.00***	***18.10 - 18.40***
четверг	***17.30- 18.00***	***18.10 - 18.40***

4.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы занятия
		всего	теория	Практика	
1	Инструктаж	2	2		Рассказ, иллюстрации

	воспитанников «Правила поведения в бассейне»				
2	Упражнения на дыхание	2		1	показ практический
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	4	1	3	показ практический
4	Погружения под воду (серийное)	2		2	практический
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	2		2	практический
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	2		2	практический
7	Плавание на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	4		4	практический
8	Лежание на груди с опорой	2		2	практический
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	4		4	практический
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	4	1	3	практический
11	Скольжение на груди без опоры «Стрела»	4		4	практический
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	4		4	практический
13	Вход в воду скольжением	2		2	практический
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	2	1	1	Показ, практический
15	Лежание на поверхности воды без опоры «Звезда» «Медуза»	4		4	практический
16	Плавание на груди удобным способом	4		4	практический
17	На груди с полной координацией	4		4	практический

	удобным способом				
18	Скольжение е на спине	2		2	Показ, практический
19	Играем и плаваем «Водолазы» «Рыбак и рыбки» «море волнуеться»	4		4	Показ, практический
20	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	4	1	3	практический
21	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	2		2	практический
22	Ныряние сквозь обруч	2		2	практический
23	Плавание способом «Дельфин»	2	1	1	практический
24	Итоговая деятельность (педагогическая диагностика)	2		2	Сдача нормативов
25	Плавание в естественных водоёмах	2		2	Рассказ, иллюстрации
	ИТОГО	72			

4.4. ПРОГРАММНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

№	Наименование услуги.	Наименование программы.	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована.
1.	Проведение занятий по обучению детей плавания «Золотая рыбка»	Программа ПДУ по обучению детей плавания. «Золотая рыбка»	Программа *Г.В. Баранова ПЛАВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ Министерством образования и науки РФ.*

4.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально - техническое обеспечение Программы соответствует требованиям СанПиН, 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26);

Нудолсы, массажные дорожки, гимнастические скамейки для бассейна, мячи разных размеров, обручи для плавания, гимнастические палки, нарукавники, плавательные доски, надувные мячи, надувные круги, нестандартное оборудование (массажные мячи для рук, массажные дорожки и др.)

5. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

ОВД Развитие физических качеств (гибкости, выносливости и координации)	
Продолжительность задержки	*тестирование*

дыхания у детей	
Умение лежать на груди	*тестирование*
Умение лежать на спине	*тестирование*
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	
Вдох и выдох в воду (длительность выдоха)	*Наблюдение тестирование*
Сохраняет равновесие при скольжении на груди	*Наблюдение, тестирование*
Сохраняет равновесие при скольжении на спине	*наблюдение тестирование*
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	
принимает участие в совместных играх и упражнениях на воде	*наблюдение*
проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться оборудованием в свободное время	*наблюдение*
проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности	*наблюдение*
проявляет самостоятельность физических упражнений в воде	*наблюдение*
«+»_ ___; «-»_ ____	
*Уровень**	

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. _ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16.Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.

19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
20.Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984.
21. А.И.Усынина, Г.С.Мельникова Если в семье «особый» ребенок (Дефектологи советуют родителям) С-П. - 1992г.
22. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина Здоровый дошкольник. Социально оздоровительная технология XXI в. М:. -Аркти, 2000г.
23. Информационный бюллетень МОРФ. По реализации федеральной целевой программы «Дети России», подпрограмма «Дети - инвалиды» М:. - 1995г
24. Е.А.Стеблева Современный подход к дошкольному воспитанию детей с отклонениями в развитии М:. - 1999г.
25. Б.П.Пузанов Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии. Мб, - 1999г.
26. Л.А.Бородин, Р.Д.Назарова Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков М:. - 1988г.
27. Е.И.Рогачева, М.С.Лаврова Лечебная физкультура и массаж при детских церебральных параличах С-П.. - 1977г.
28. Л.И.Аксенова Социальная педагогика в специальном образовании М:. - 2002г.
29. В.П.Кащенко Педагогическая коррекция М:. - 1999г.
30. Е.М Мастюкова Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст М:. —1997г.
31. Л.С.Аникин, Э.Н.Вайнер Профилактика и лечебная физкультура при нарушениях осанки и сколиоза у детей. Липецк-1994г.
32. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М:. -1982г.
33. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.. -1991г.