



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области
«Детский сад № 65 комбинированного вида»

Рассмотрено:

на педагогическом совете № 1
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ПМО СО
«Детский сад № 65»
И.В.Тарасова

Приказ № 62/1 от «26» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПОСЛУШНЫЕ ВОЛНЫ – третья волна»**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
МАДОУ ПМО СО «Детский сад № 65»
Нурдинова Н.И.

Полевской 2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет «Послушные волны - третья волна» обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет «Послушные волны - третья волна» разработана с целью развития функциональных возможностей детского организма, укрепления здоровья, умения плавать детей дошкольного возраста посредством активизации их физкультурно-спортивной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель, задачи программы	4
1.1.2. Принципы обучения	
1.1.3. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы	9
II Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Послушные волны-третья волна»	10
2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	10 11
2.2. Объем содержания	11
2.3. Учебно-тематическое планирование	12
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	
III Организационно – педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы «Послушные волны-третья волна»	18

3.1. Материально-техническое обеспечение	18
3.2. Обеспеченность методическими материалами	20
3.3. Планирование образовательной деятельности	20
3.3.1. Учебный план.	20
3.3.2. Календарный учебный график	20
3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.	21
3.5. Педагогическая диагностика (аттестация)	
Литература	29

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет «Послушные волны - третья волна» (далее по тексту - Программа)– учебно-методический документ образовательного учреждения, направленный на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей среднего дошкольного возраста в физическом развитии, разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

***По форме организации:** программа реализуется в форме спортивной секции*

***Уровень освоения программы:** стартовый (краткосрочный)*

Программа реализуется на русском языке.

Направленность программы– физкультурно-спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является использование в обучении плаванию детей дошкольного возраста элементов спортивного плавания, прыжков и поворотов в воде, комплекс дыхательных упражнений на суше и коррекционных в воде. Своеобразие предлагаемой программе придает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов, умений оказать первую помощь на воде.

Адресат программы - дети 6-7 лет и (или) одного уровня владения навыками без специального отбора.

Программа «Послушные волны - третья волна» предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на

воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, важностью спортивного образования и двигательной деятельности для социального развития ребенка, укрепляет здоровье, формирует и развивает мысли, чувства, эмоции, поведение, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости.

Новизна: Программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Плавание с «нырянием» улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

Объем программы – для освоения стартового уровня обучения программы «Послушные волны - третья волна» запланировано 28 часа.

Уровень образования – дошкольное образование;

Форма обучения – очная.

Оценка качества реализации программы «Послушные волны - волна» включает в себя текущий контроль, промежуточную (итоговую) аттестацию (педагогическую диагностику) обучающихся. В первые дни обучения проводится входной контроль определения направлений и форм индивидуальной работы с обучающимися. Текущий контроль проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков. Педагогическая диагностика обучающихся проводится в формах, определенных данной программой. В структуру программы «Послушные волны - третья волна» включены оценочные материалы, которые отражают перечень диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов.

Услуга оказывается Учреждением в форме групповых занятий (количество обучающихся в группе –8-10 человек), периодичность - 1 занятие в неделю не более 30 минут в период с октября по апрель.

Основанием для разработки Программы служат:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Новизна: Программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы

органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Плавание с «нырянием» улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

Формы подведения итогов реализации Программы (отчета):

- итоговое и промежуточное занятие (для родителей), дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов в группах по результатам мониторинга

1.1.1. Цель, задачи программы: Цель:

- Обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, стартов и поворотов
- Разносторонняя физическая подготовка на суше
- Развитие двигательных качеств
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основами режима дня спортсмена
- Укрепление здоровья детей
- Формирование у детей интереса к занятиям спортом
- Выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

Задачи:

Оздоровительные задачи охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

1.1.2. Принципы обучения:

1. **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. **ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. **АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. **НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д

5. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны

предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

1.1.3. Значимые характеристики, в том числе возрастные возможности детей дошкольного возраста

Возраст детей:

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Возрастные возможности 6-7 лет

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 длЗ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к

подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Учет особенностей в здоровье при организации занятий физической культурой

Проблема со здоровьем	Рекомендуется	Нежелательно
Нарушение осанки	Контроль осанки у стенки, с приседаниями. И.п. — лежа на спине, животе, упор на коленях, четвереньках. Упражнения в равновесии, на координацию. Подвижные игры с тренировкой правильной осанки («Паук и мухи»)	Упражнения на скручивание. Ограничить бег, упражнения из И. п, сидя, прыжки. Упражнения на повышение мобильности позвоночника и растяжку
Плоскостопие	Босохождение, корректирующие упражнения, упражнения с массажерами, роликовыми досками, ходьба по неровной поверхности. Плавание Специальные виды ходьбы — на пятках, наружном крае стопы, носках и т. п. Упражнения с захватыванием предметов пальцами ног. Массаж стопы	Длительный медленный бег, прыгивание. Ограничения в отдельных видах ходьбы и прыжков (по рекомендации врача), ходьба на внутренней стороне стоп
Заболевание органов дыхания	Упражнения на тренировку полного дыхания с удлиненным вдохом, звуковая гимнастика. Упражнения для верхнего плечевого пояса, ходьба, бег. Подвижные игры большой и средней степени подвижности, упражнения с отягощением	Сложно координированные упражнения. Упражнения в быстром темпе; на задержку дыхания и натуживание. Ограничения в использовании спортивных сооружений
Заболевание сердечно-сосудистой системы	Ходьба по ровной поверхности в медленном темпе, дозированный равномерный медленный бег. Плавание.	Упражнения с задержкой дыхания, резким изменением темпа и положения тела, длительным статическим

	ОРУ на все группы мышц, особенно на плечевой пояс, спину и нижние конечности. Круговые вращения в плечевых суставах, боксирование, попеременные выпады с покачиванием. Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	напряжением. Бег на длинные дистанции. Прыжки, силовые упражнения. Участие в играх соревновательного характера
Болезни органов пищеварения	ОРУ без резких движений и без упражнений, вызывающих сотрясение организма. Элементы спорта. Специальные упражнения на больших гимнастических мячах. Упражнения в диафрагмальном дыхании, для мышц брюшного пресса	Подскоки, прыжки, упражнения с натуживанием. Умеренные нагрузки на мышцы брюшного пресса, упражнения из И. п. лежа на животе
Заболевания почек и мочевыводящих путей	Упражнения для мышц брюшного пресса, таза, нижних конечностей, спины, И. п. лежа на спине, боку, стоя на четвереньках. Массаж живота, затылочной части головы. Психогимнастика, упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения	Плавание, ходьба на лыжах, подвижные игры на воздухе Ограничить время пребывания в воде при занятиях плаванием. Акробатические упражнения
Заболевания нервной системы	Упражнения на выносливость.	Двигательные парадоксы, Сложно координированные Движения и упражнения (например, равновесие на скамейке). Ограничить время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения (игры-соревнования)
	Ритмическая гимнастика (А.И.Бурениной).	
	Прикладные упражнения.	
	Игровая форма проведения занятий.	
	Различные виды психогимнастик.	
	Упражнения на релаксацию	
	Попеременные выпады с покачиванием.	
	Упражнения на развитие диафрагмального дыхания	

1.2. Планируемые результаты дополнительной образовательной программы

«Послушные волны- третья волна»

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.

2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации
4. Плавание произвольным способом
5. Условия проведения занятий:

II СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Послушные волны - третья волна»

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за своим телом.

Разминка в «сухом» бассейне не входит в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами.

Температура воды в плавательном бассейне поддерживается в пределах –30-32 градусов, воздуха: 28 –30 градусов

2.1. Описание образовательной деятельности, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Основные формы работы с детьми во время занятий: дыхательная гимнастика на суше и в воде; игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде; индивидуальная работа; отработка техники движений на суше и воде; подвижные игры на воде.

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию. Организация образования осуществляется в соответствии с возрастом и интеграцией взаимосвязанных модулей программы: «Плавание» и «Здоровье».

Модуль «Плавание» включает:

- ✓ Начальное обучение плаванию;
- ✓ Ориентирование в воде;
- ✓ Обучение спортивным способом плавания.
- ✓ перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Модуль «Здоровье» включает:

- ✓ Правила безопасного поведения на воде;
- ✓ Упражнения и игры, ориентированы на оздоровление и профилактику заболеваний;
- ✓ Правила ухода за собой, своим телом;

✓ Оказание первой медицинской помощи при проблемах на воде.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольника.

Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Сроки реализации. Данная программа рассчитана на 1 год.

Методы организации и проведения образовательного процесса

Словесные методы:

- o Описание
- o Объяснение
- o Рассказ
- o Разбор
- o Указание
- o Команды и распоряжения
- o Подсчёт

Наглядные методы:

- o Показ упражнений и техники плавания
- o Использование учебных наглядных пособий
- o Видеофильмы, DVD, слайды
- o Жестикуляции

Практические методы:

- o Метод упражнений
- o Метод разучивания по частям
- o Метод разучивания в целом
- o Соревновательный метод
- o Игровой метод
- o Непосредственная помощь тренера-преподавателя

Основные средства обучения

МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ НА СУШЕ

Задачи:

1. организовать детей;
2. подготовить организм к предстоящей нагрузке;
3. способствовать развитию функциональных возможностей организма, укреплению мышечного корсета;
4. содействовать развитию физических качеств.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (подбор в зависимости от вида занятия, решаемых задач, возраста детей) могут проводиться как на суше, так и на воде.

МОДУЛЬ ПЛАВАНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Задачи:

1. Помочь детям освоиться с новой, необычной средой.
2. Научить детей погружаться в воду на задержке дыхания, лежать на ней, скользить, плавать при помощи движений рук, ног разнообразными способами, нырять.

Формы образовательной деятельности

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

Виды занятий по плаванию:

- ✓ традиционное;
- ✓ сюжетно-игровое (проводится по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе);
- ✓ тренировочное (закрепление приобретенных навыков плавания - обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике выполнения);
- ✓ занятие, построенное на одном способе плавания (задания по изучению, закреплению или совершенствованию техники плавания каким-либо способом);
- ✓ игровое (построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет);
- ✓ занятие по аква-аэробике (включают физические упражнения в воде под музыку, сочетая, элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения);
- ✓ контрольное занятие.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.

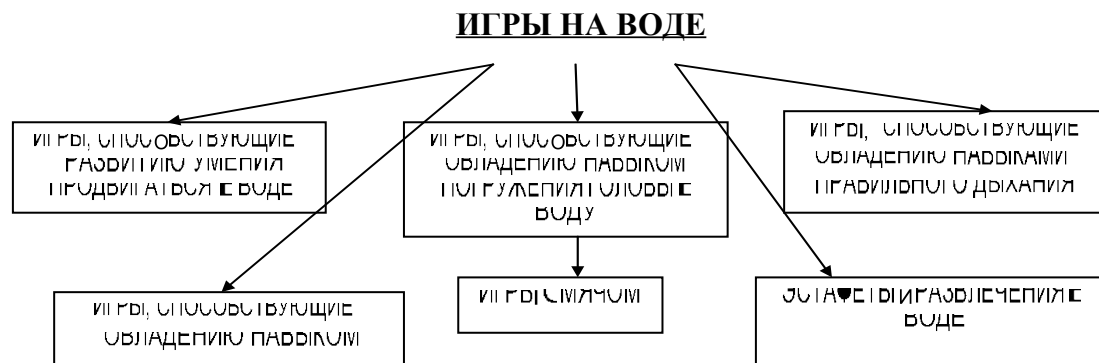
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
------------------------	---

Структура занятия по плаванию:

Подготовительная часть. Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться в воде), знакомство с подвижными играми

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия.



2.2. Объем содержания по модулю «Плавание»

МОДУЛЬ ПЛАВАНИЕ «ТРЕТЬЯ ВОЛНА» возраст 6-7 лет

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине;
2. Изучать движения ног способом брасс;
3. Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации;
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации;

6. Учить плавать под водой;
7. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки;
8. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния;
9. Учить расслабляться на воде, обучать способам отдыха;
10. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, «Торпеда», с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами.

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

Объем содержания по модулю «Здоровье»

МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЕ «ТРЕТЬЯ ВОЛНА» возраст 6-7 лет

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию;
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
3. Повышать работоспособность организма;
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему;
5. Приобщать к ЗОЖ;
6. Формировать гигиенические навыки;
 - быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - правильно мыться под душем, оказывать помощь друг другу, пользоваться индивидуальными губками;
 - насухо вытираться;
 - осторожно сушить волосы феном;
 - следить за чистотой принадлежностей для бассейна

2.3. Учебно-тематическое планирование

№	Месяц	Неделя	Тема	Всего занятий
1		1 неделя	Напоминание правил поведения в бассейне. Игры на воде. Входная диагностика. Плавание произвольным способом.	1
2		2 неделя	Игры на воде. Закрепление навыков плавания	1

3	Октябрь	3 неделя	Игры на воде. Закрепление навыка плавания кролем на спине.	1
4		4 неделя	Игры на воде. Плавание в ластах кролем.	1
9	Ноябрь	1 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин.	1
10		2 неделя	Игры на воде. Упражнять детей в длительном нахождении под водой.	1
11		3неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного <u>материала</u>	1
12		4неделя	Игры на воде. Обучение плаванию способом	1
13		1 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию способом дельфин в полной координации.	1
14	Декабрь	2 неделя	Игры на воде. Изучение движений ног способом брасс.	1
15		3неделя	Игры на воде. Дальнейшее изучений движений ног способом брасс.	1
16		4 неделя	Игры на воде. Закрепление пройденного материала.	1
17		2 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений брасом.	1
18		3 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию дельфином в полной координации.	1
19	Январь	4 неделя	Игры на воде. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	1
20	Февраль	1 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию способом брасс в полной координации.	1
21		2 неделя	Игры на воде. Прыжки с погружением в воду с задержкой дыхания.	1
22		3 неделя	Игры на воде. Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	1
23		4 неделя	Игры на воде. Обучение плаванию под водой.	1
24		1 неделя	Игры на воде. Дальнейшее обучение плаванию под водой с открытыми глазами.	1
25	Март	2 неделя	Игры на воде. Плавание под водой.	1
26		3 неделя	Игры на воде. Бег с погружением в воду.	1
27		4,5 неделя	Игры на воде. Совершенствование изученных способов плавания.	2

7.	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
8.	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки — брасс, ноги — кроль; руки — дельфин, нога — кроль) в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	
9.	Изучение движений ног способом брасс						+	+	+						+		
10	Обучение плаванию способом брасс в полной координации								+	+	+		+		+	+	
11	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин				+	+									+		
12	Обучение плаванию способом дельфин в полной координации						+	+				+		+		+	
13	Обучение плаванию под водой											+	+				

[illegible]

Перспективное планирование занятий «третья волна»

№ задачи	Занятия №1-5	Занятия №6-10	Занятия №11—14	Занятие №15
бучающе	1.Совершенствовани е движений ног в плавании способом кроль на груди. спине. 2.Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин — в согласовании с дыханием. 3.Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации 4.Закрепление навыка плавания при	1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом брасс. 2.Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации. 3.Закрепление и совершенствован ие изученных способов плавания	1. Обучение плаванию под водой. 2.Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему. 3.Закрепление и совершенствование изученных способов плавания	Подготовка и сдача норм третьего этапа обучения плаванию

	помощи движений ног способом дельфин. 5.Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки — брасс, ноги — кроль; руки — дельфин, нога — кроль)			
Оздоровительные	1. Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2.Закаливание организма	1.Укрепление дыхательной мускулатуры. 2.Улучшение подвижности грудной клетки. 3.Увеличение резервных возможностей дыхания	1. Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно- сосудистой и дыхательной систем	Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системы
Развивающие	Развитие внимания, силы, быстроты	Развитие выносливости	Развитие гибкости ловкости	Развитие выносливости
Воспитательные	1.Воспитание воли, выдержки 2. Воспитание выдержки	Воспитание целеустремленности, сообразительности	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности	Воспитание уверенности в своих силах, сдержанности

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. В соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Позиция педагога - поддерживать и поощрять инициативу ребенка в эмоциональном общении (всегда откликаться на стремление дошкольника получить доброжелательное внимание, поддержку, ласку). Поощрять инициативные и самостоятельные действия детей.

Возрастная категория детей с 6 до 7(8) лет (старший дошкольный возраст)

В развитии детской инициативы педагог обращает внимание на следующие задачи:

- В ходе занятий терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и

достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;

- поддерживать стремление к положительным поступкам, способствовать становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.
- создавать ситуации, в которых дошкольники приобретают опыт дружеского общения, внимания к окружающим;
- создавать ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставить перед ними все более сложные задачи, развивать волю, поддерживает желание преодолевать трудности, нацеливать на поиск новых, творческих решений;
- Создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обрести уважение и признание взрослых и сверстников.

III Комплекс организационно-педагогических условий

Организационный раздел

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общая полезная площадь	115 кв.м.
Площадь зеркала воды в бассейне	28 кв.м.
Полезная площадь на одного ребенка	14,4 кв.м.
Материально-техническое обеспечение реализации Программы	
Обучение плаванию	<ol style="list-style-type: none">1. Обходные резиновые дорожки.2. Массажные коврики.3. Термометр комнатный.

	<p>4. Термометр для воды. 5. Секундомер.</p> <p>6. Судейский свисток. 7. Магнитофон.</p> <p>8. Плавательные доски</p>
	<p>9. Резиновые надувные круги.</p> <p>10. Надувные манжеты или нарукавники. 11. Ласты.</p> <p>12. Очки.</p> <p>13. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (утки, рыбки и т. д.) или к определенной деятельности (лодка, пароход и т. д.).</p> <p>14. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца) для освоения ныряния</p> <p>15. Надувные резиновые мячи разных размеров. 16. Наглядные пособия, карточки-схемы.</p> <p>17. Видео материал о технике спортивных способов плавания. 18. Фотографии техники плавания способом кроль на груди, способом кроль на спине.</p> <p>19. Раздаточный материал для обучающихся и их родителей: а) Правила поведения в бассейне.</p> <p>б) Что нужно для занятий плаванием (спортивная форма, инвентарь, дни и часы посещения занятий, ФИО инструктора по плаванию).</p>

3.2. Условия реализации дополнительной образовательной программы:

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. для организации плавания необходимы определенные условия.

Для детей до 7 лет температура воды в бассейне – 30-32 градуса С. Температура помещения – 31-33 градус С.

Влажность – 65%. Температура в раздевальной и душевой – 25 С. Количество детей – 6-8 чел.

Площадь зеркала воды на 1 ребенка до 7 лет – 3м³. Глубина бассейна – 0,5-0,7 м.

Принадлежности для посещения бассейна: полотенце 50х100 см; мыло; губка предоставляются детям в бассейне.

Принадлежности для посещения бассейна: махровый или фланелевый халат с капюшоном;

в индивидуальном пакете: купальные плавки; силиконовая шапочка.

В плавательном бассейне работают следующие специалисты:

Инструктор по плаванию;

Медсестра;

Младший воспитатель;

Вся ответственность за жизнь, здоровье и безопасность занимающихся в бассейне возлагается на инструктора по физической культуре, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляет медицинская сестра.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности.

Программа дополнительного образования/ ФИО педагога	Специалисты	Данные специалиста	Курсы повышения квалификации
Направленность	Физкультурно-спортивная		
«Послушные волны – третья волна»/ Нурдинова Наталья Ивановна	Педагог дополнительного образования	Образование – высшее "Краснодарский государственный институт физической культуры"- преподаватель физической культуры-тренер по плаванию	Методика и практика образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в ДОО (16 час) (2018 г.)

3.2 ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ

Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ под.ред. А.А.Чеменевой. – СПб.:

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011

Игры и развлечения на воде/ Авторы-сост. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова – .:Педагогическое общество России, 2006

Картотека игр

Карточки с видами техник плавания

3.3 ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Условия набора детей в группы: принимаются все желающие, в возрасте 6 – 7(8) лет – наполняемость до 10 человек.

Формы и режим занятий. Содержание занятий ориентировано на одновозрастные группы детей;

Ведущей формой организации занятий является **групповая**.

3.3.1. Учебный план

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

Продолжительность непрерывной непосредственно организованной образовательной деятельности:

- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в подготовительной группе не превышает 1,5 часа.

В основе работы Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ под.ред. А.А.Чемановой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011

Учебный план образовательной деятельности на 2025-2026 учебный год

Образовательная деятельность	Курс	Модуль	Объем нагрузки (количество), (в неделю год)
Спортивная секция «Послушные волны»	«третья волна»	Плавание, здоровье	1 (28)

Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми

Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Подготовительная группа (30 мин.)		11.30-12.00		11.30-12.10	

3.3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 2019-2020 учебный год продолжительность образовательного процесса – 28 календарных недели. Начало учебного года 1 октября 2019 года, окончание учебного года 30 апреля 2020 года (связано с началом и завершением отопительного сезона)

Режим и продолжительность учебных занятий: с 10.00 до 12.00 часов

**Календарный учебный график
на 2025-2026 учебный год**

Программа дополнительного образования/ направленность по выбору	Годовой цикл		Объединение (группа)
	месяц	неделя	НОД (мин.)
Физическое развитие			
«Послушные волны- третья волна»	октябрь	I	1 (25-30)
		II	1 (25-30)
		III	1 (25-30)
		IV	1 (25-30)
		V	1 (25-30)
		5 нед	5/150
	ноябрь	I	1 (25-30)
		II	1 (25-30)
		III	1 (25-30)
		IV	1 (25-30)
		4 нед	4/120
	декабрь	I	1 (25-30)
		II	1 (25-30)
		III	1 (25-30)
		3 нед	3/90
	январь	I	1 (25)
		II	1 (25)
		III	1 (25)
		3 нед	3/75
	февраль	I	1 (25-30)
		II	1 (25-30)

		III	1 (25-30)
		IV	1 (25-30)
		4 нед	4/120
	март	I	1 (25-30)
		II	1 (25-30)
		III	1 (25-30)
		IV	1 (25-30)
		4 нед	4/120
	апрель	I	1 (25)
		II	1 (25)
		III	1 (25)
		IV	1 (25)
		V	1 (25-30)
		5 нед	5/150

Условные обозначения:

НОД – непрерывная образовательная деятельность в форме кружка, студии, секции

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных занятий с детьми дошкольного возраста:

Год обучения – 28 занятий по 30 минут (один раз в неделю).

3.4. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Для контроля знаний и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение игр-эстафет;
- проведение открытого занятия для родителей;

Формы работы с родителями:

- индивидуальное консультирование для родителей;
- открытое занятие в конце года обучения;

3.5. Педагогическая диагностика (аттестация)

Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Послушные волны - третья волна»

Устный опрос для подведения итогов на каждом занятии:

- 1.Что сегодня вы научились делать? Было ли вам интересно?
- 2.Было ли вам трудно?
- 3.Какие задания вы выполнили?

4. Что вы теперь можете?

5. Что у вас получилось?

Промежуточная и итоговая аттестация:

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов — получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются. Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися.

3,5 балла и выше — высокий уровень, 2,5—3,4 балла — средний уровень, 2,4 балла и ниже — низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по физической культуре, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале (октябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Форма подведения итогов – плавание

«третья волна» Возраст – 6 - 7 лет		
Параметры	Формы	Инструментарий
-Ходьба на руках по дну при различной глубине, вперед и назад -Прыжки в длину с погружением в воду, с продвижением вперед -Полное погружение с задержкой дыхания и выдохом в воду -Вдох и выдох в воду произвольно -Скольжение с движением ног с полным выдохом в воду - Ныряние с открыванием глаз, нахождением предметов под водой -Осваивание плавания кролем на груди и спине	Наблюдение, игры, тестовые задания	Игры: «Нырятьшики», «У кого больше пузырей», «Насос», «Море волнуется», « Буксир», «Салки», «Кто дальше проскользит», упражнения, тестовые задания (ныряние с открыванием глаз, нахождением предметов под водой осваивание плавания кролем на груди и спине, плавание произвольным способом)

Тестовые задания (дети 6—7 лет)

Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

1. Плавание кролем на груди в полной координации.
2. Плавание кролем на спине в полной координации.
3. Плавание произвольным способом.

Методика проведения:**1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой. Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м;

3 балла — 6—7 м;

2 балла. — 4—5 м;

1 балл — менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное. Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 14—16 м;

3 балла — 11—13 м;

2 балла — 8—10 м;

1 балл — менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки — брасс, ноги — кроль; руки — брасс, ноги — дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла — ребенок проплыл 8 м и более;

3 балла — 6—7 м;

2 балла — 4—5 м;

1 балл — менее 3 м.

МОДУЛЬ «ЗДОРОВЬЕ»

Параметры	Формы	Инструментарий
Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию	Наблюдение Тесты	Упражнения, тесты

Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.	Информация медицинской сестры	Анализ количества дней и случаев заболеваемости Тестирование (ЖЕЛ)
Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью	Наблюдение за детьми	Беседа, карты наблюдений за деятельностью детей

Литература:

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников /Момчилова А.//Инструктор по физкультуре 2009 №4. <http://www.knigopoisk.ru/books/item/in/429151/>
2. Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010. <http://www.obruch.ru>
3. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009. <http://www.scienceforum.ru/2013/117/2976>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730201

Владелец Тарасова Инна Владимировна

Действителен с 01.07.2024 по 01.07.2025