

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета №4
Протокол №4 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ
ДС №49 «Родничок»
В.Н. Смирнова



**Программа дополнительной
образовательной деятельности.
Спортивно-оздоровительной
секции по обучению плаванию
детей старшего дошкольного
возраста (5-7 лет)**

«ФЛИШШЕР»

**Составитель:
Инструктор по физической культуре (плавание)
Пахомова Анна Александровна**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета №4
Протокол №4 от 30.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ
ДС №49 «Родничок»

В.Н. Смирнова



**График проведения кружка
«ФЛИППЕР»
(на платной основе)**

№	День недели	Группа	Время	Кол-во воспитанников
1.	Понедельник	Группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	17.00-17.30№1	2 группы 14 детей
	Вторник		17.00-17.30№2	
2.	Четверг		17.00-17.30№1	
3.	Пятница		17.00-17.30№2	
4.				

СОДЕРЖАНИЕ.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1.Пояснительная записка.	5
1.2.Цели и задачи реализации Программы.	6
1.3.Методы и приёмы реализации Программы.	6
1.4.Возрастные особенности детей.	7
1.5.Требования к уровню подготовки воспитанников по данной программе.	8
1.6.Планируемые результаты освоения Программы.	8
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.Календарно-тематическое планирование.	9
2.2.Механизм реализации программы.	14
2.3. Работа с родителями.	14
2.4.Контроль за реализацией программы.	15
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	15
3.1.Учебный план.	15
3.2.Объём образовательной нагрузки.	16
3.3.Описание материально-технического обеспечения Программы.	16
3.4. Програмное- методическое обеспечение	18
3.5. Список используемой литературы	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по дополнительной платной образовательной услуге по обучению детей плаванию «Флиппер»
Основание для разработки программы	Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012 года статьи 54 часть 9; Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. №706 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» от 15.05.2013г. Услуга реализуется по программе «Флиппер», разработанной на основе программы А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2011г.; Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991; Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. М.; Линка-пресс, 2000 г.
Авторы-составители программы	Пахомова Анна Александровна, инструктор по физической культуре (плавание)
Заказчик программы	Родители (законные представители). Педагогический совет ДОУ
Организация исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №49 «Родничок»
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет
Цель программы	Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.
Задачи программы	<i>Оздоровительные:</i> Укрепить дыхательный аппарат и организм детей. <i>Образовательные:</i> Развивать моральные и волевые качества. <i>Воспитательные:</i> Развить физические качества.
Срок реализации	2 года

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.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 массажный 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 «насосывать» 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.

Занятия проводит инструктор по плаванию первой квалификационной категории, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с детьми старшего дошкольного возраста в бассейне дошкольного учреждения.

1.2.Цель и задачи реализации Программы.

Цель программы: Обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

Оздоровительные:

Укрепить дыхательный аппарат и организм детей.

Образовательные:

Развивать моральные и волевые качества.

Воспитательные:

Развить физические качества.

1.3.Методы и приёмы реализации Программы.

-Показ, разучивание, имитация упражнений;

-Использование средств наглядности;

- Исправление ошибок;
- Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приёмы;
- Индивидуальная страховка и помощь;
- Круговая тренировка;
- Оценка (самооценка) двигательных действий;
- Соревновательный эффект.

1.4.Возрастные особенности детей.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека.

Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов.

Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. 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 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.

1.5. Требования к уровню подготовки воспитанников по данной программе.

Успешность усвоения программного материала определяется степенью овладения основными навыками плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъёмной силой.
Продвижение в воде	Позволяет почувствовать не только статическую, но и динамическую подъёмную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
Контролируемое дыхание	Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статическую подъёмную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы.

К концу 2-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У Детей 6-7 лет должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

- Активно участвовать в играх на воде.
- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Формирование нравственно-волевых качеств.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1.Календарно - тематическое планирование 1-й год (этап) для детей 5-6 лет

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи
Сентябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	3	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «цапля», «мельница»).
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств
Октябрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	7	Плавательные упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде) упражнения «каракатица», «цапля».
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности
Ноябрь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	11	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «Мельница», «стрелы» в паре).

		на спине)	
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость
Декабрь	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	14	Плавательные упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «кузнечик», «прыгающая каракатица»)
	15	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «Попрыгунчик», «стрелы» в парах).
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость
Январь	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	19	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «попрыгунчик», «поддержка» в парах).
Февраль	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	22	Плавательные упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «разнобой», «ходьба на руках по дну»)
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений
Ма рт	24	Общеразвивающие и профилактические	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.

		упражнения	
	25	Плавательные упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение), упражнения «рюкзак» в парах, «мельница».
	26	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «толкач» в парах, «катание на доске»)
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия
Апрель	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	30	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «точка» в парах), «попрыгунчик».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость
Май	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	34	Плавательные упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)
	35	Игровые упражнения (способ плавания «кроль» на груди и на спине)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «попрыгунчик», «цапоя»).
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств

**Календарно - тематическое планирование 2-й год (этап)
для детей 6-7 лет**

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи
Сентябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	3	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «волна», «Цапля»).
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств
Октябрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	7	Плавательные упражнения (способа плавания «брасс»)	Закрепить плавательные навыки (техника работы рук и ног, упражнения «лягушка», «брасс одной ногой»)
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности
Ноябрь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	11	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «мельница», «выход на руки»).
	12	Упражнения на развитие	Развить выносливость

		физических качеств	
Декабрь	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	14	Плавательные упражнения (способа плавания «басс»)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «ласточка», «вход на руки»)
	15	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «дельфинчик», «попрыгунчик»).
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость
Январь	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	19	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «ходьба на руках по дну», «поддержка» в парах).
Февраль	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	22	Плавательные упражнения (способа плавания «басс»)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «прыгающая лягушка», «стрелка», «сед в басс»)
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений
Март	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	25	Плавательные упражнения (способа плавания «басс»)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «разнобой», «рюкзак» в парах)
	26	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «толкач» в парах, «катание на доске»)

	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия
Апрель	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	30	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнения «рюкзак» в парах, «подъемный кран» в парах).
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость
Май	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.
	34	Плавательные упражнения (способа плавания «брас»)	Закрепить плавательные навыки (упражнения «толкач» в парах, «катание на доске»)
	35	Игровые упражнения (способа плавания «дельфин»)	Повышение функциональных возможностей организма (упражнение «плавание на месте»).
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств

2.2. Механизм реализации программы.

Координатором Программы по дополнительной платной образовательной услуге является администрация МАДОУ города Нижневартовска ДС №49 «Родничок». Исполнителем Программы инструктор по физической культуре (плавание).

Координатор:

- разрабатывает перечень показателей для контроля над ходом реализации Программы;
- анализирует ход выполнения плана мероприятий по реализации Программы;
- подготавливает и вносит предложения по совершенствованию и корректировке механизмов реализации Программы;

Исполнитель:

- участвует в реализации мероприятий Программы.
- разрабатывает календарно-тематический план, необходимый для реализации Программы;

- подготавливает ежеквартально выставки детских работ, фотовыставки, оформляет альбомы;
- несет ответственность за своевременную, качественную подготовку и реализацию Программы;
- обеспечивает методическое и организационно – техническое сопровождение реализации Программы;
- проводит мониторинг реализации Программы;

2.3. Работа с родителями.

При **работе с родителями** для более успешного развития и воспитания детей придерживались следующих задач:

1. Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника; объединить усилия для развития и воспитания детей;
2. Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
3. Активизировать и обогащать воспитательные умения **родителей**.

Программа предусматривает регулярное индивидуальное консультирование, оформление выставок работ воспитанников, совместное выполнение работ родителей и детей.

2.4. Контроль за реализацией программы.

Координация и контроль реализации Программы по дополнительной платной образовательной услуге «Флиппер» осуществляется Администрацией МАДОУ, родителями (законными представителями) воспитанников через:

- организацию выставок детских поделок;
- оформление фото лучших работ;
- участие детей в конкурсах.

Основанием для организации кружка явилось анкетирование родителей (законных представителей)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план.

Учебный план – нормативный документ, отражающий структуру учебного процесса муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 49 с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического обеспечения.

Учебный план составлен в соответствии с реализуемой программой «Радуга»:

Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования», с дополнительными образовательными программами и программами по дополнительному образованию.

Учебный план отвечает требованиям СанПиН, гигиеническим требованиям к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения (инструктивно-методическое письмо МО РФ от 14.03.2000 № 65/23016).

Учебный план определяет перечень образовательных областей, реализуемых в непосредственно образовательной деятельности, распределение учебного времени, отводимое на освоение содержания дошкольного образования по всем возрастным группам, образовательным областям и учебным занятиям.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

3.2. Объем образовательной нагрузки детей 5-7 лет(2 года)

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3. Плавательные упражнения с элементами техники плавания способом «басс» и «дельфин»	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4. Игровые упражнения с элементами техники плавания способом «басс» и «дельфин»	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость координация движений, чувство равновесия)	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
6. Мониторинг	1								1	2

Итого:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	
	мин	мин	мин	мин	мин	мин	мин	мин	мин	мин	

3.3. Описание материально-технического обеспечения Программы.

Материал	1 год обучения	2 год обучения
1. Плавательные доски разных размеров.	+	+
1. предметная игрушка «Черепашка»		+
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	+	+
2. предметная игрушка «Кольцеброс»		+
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	+	+
3. предметная игрушка «Удочка»		+
4. Надувные круги разных размеров.	+	+
4. предметная игрушка «Кегли»		+
5. Нарукавники.	+	+
5. Мячи разных размеров.		+
6. Очки для плавания	+	+
6. Ласты резиновые		+
7. Поролоновые палки (нудолсы).	+	+
7. Поддерживающие аксессуары для ног.		+
8. Обручи	+	+
8. Набор подводных обручей со специальным центром тяжести		+

для вертикального расположения в воде.		
9. Сухой бассейн	+	+
9. Набор мячей для сухого бассейна.		+
10. Дорожка для закаливания	+	+
10. Спортивно-игровая дорожка «Йожик».		+

3.4. Программное- методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1.	«Флиппер»	Дополнительная образовательная программа по физкультурному развитию (плавание) «Флиппер»	Программы А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2011г.; Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991; Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. М.; Линка-пресс, 2000 г.

3.5. Список используемой литературы

1. Белиц-Гейман СВ. Мы учимся плавать. М., 1987.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М., 1981.
3. Доленко Ф.Л. Мудрые мысли о здоровье. Н. Новгород, 1997.
5. Дорошенко КВ. Учись плавать. М., 1989.
6. Ермакова З.И. Физическая подготовка детей шестилетнего возраста. Минск, 1999.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие / Под ред. М.М. Безруких. М., 2001.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.
9. Крымская Л.Е. Раннее плавание в материнской школе /Управление ДОУ. 2008. №2
10. Левин Г. Плавайте с малышами. Минск, 1981.
11. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. М., 2004.
12. Осокина Т.Н. Как научить детей плавать. М., 1985.
13. Осокина Т.Н., Тимофеева Е.А., Бовина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
14. Пономарев СА. Растите малышей здоровыми. М., 1989.
15. Сорокина Т.П. Как научить детей плавать. М., 1985.
16. Урвачева Л.Н. Учимся плавать, играя // Инструктор по физкультуре! 2008. № 1.
17. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Сост. Ю.Ф.Луури.М., 1991.
18. Яблонская СВ., Циклис СА. Физкультура и плавание в детском саду.

