**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 22 «Планета детства»**

**(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**по обучению дошкольников плаванию**

**«Дельфинёнок»**

 Возраст участников: 5-7 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы:

Инструкторы по физической культуре

Фомина Л.А.

Крушинский И.А.

г.Ханты-Мансийск

2018

**Структура программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** |  |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Актуальность обучения детей плаванию | 3 |
|  | Новизна программы  | 4 |
|  | Цель программы | 4 |
|  | Задачи программы | 4 |
|  | Отличительная особенность программы | 5 |
|  | Сроки реализации программы | 5 |
|  | Ожидаемый результат | 5 |
|  | Способы определения результативности программы | 5 |
|  | Основные формы работы с детьми во время занятий | 5 |
|  | Режим деятельности | 6 |
|  | Возраст детей | 6 |
|  | Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 4-5 лет | 6 |
|  | Ожидаемый результат выполнения детьми | 6 |
|  | Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 5-6 лет | 6 |
|  | Ожидаемый результат выполнения детьми | 7 |
|  | Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей 6-7 лет | 7 |
|  | Ожидаемый результат выполнения детьми | 7 |
|  | Методы и методические приёмы обучения плаванию детей | 7 |
|  | Перспективный план средней группы | 9 |
|  | Перспективный план старшей группы | 11 |
|  | Перспективный план подготовительной группы | 13 |
| 24. | Диагностика уровня освоения детьми программы | 15 |
| 25. | Учебный план, календарный учебный график | 17 |
| 26. | Приложение:* Техника плавания «Кроль на груди»
* Техника плавания «Кроль на спине»
 | 20 |

**Пояснительная записка**

Обучение детей плаванию является дополнительной образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться плавать.

**Актуальность обучения детей плаванию:**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Плавание - очень полезный вид спорта, так как при любом стиле плавания задействуются практически все группы мышц.

Согласно Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г., физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
* овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Занятия в с детьми бассейне особенно актуальны для нашего региона, так как возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены в силу климатических условий.

**Новизна программы** заключается в том, что на занятиях по плаванию совершенствуются двигательные умения и навыки дошкольников, полученные в процессе основной образовательной деятельности, на занятиях физической культурой.

**Цель программы:**

Обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

**Задачи программы:**

* формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
* обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, умение преодолевать страх перед новой водной средой;
* укреплять здоровье, способствовать психическому и физическому развитию дошкольников;
* создать условия для творческого самовыражения  детей в игровых действиях на воде, развивать двигательную активность;
* воспитывать бережное  отношение к своему здоровью, представление об оздоровительном воздействии плавания на организм;
* развивать интерес к виду спорта - плаванию, сформировать у детей знания о видах и способах плавания;
* содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности;
* научить детей плавать.

**Отличительная особенность** **программы**

заключается в том, что она адаптирована к условиям детского сада и является дополнительной образовательной услугой в физическом развитии, закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста

**Сроки реализации программы:**

данная программа рассчитана на три года обучения, начиная со средней группы и заканчивая подготовительной.

**Ожидаемый результат:**

* дети преодолеют чувство страха перед водой;
* дети научатся держаться на воде и плавать следующими видами: "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
* дети получат дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

**Способы определения результативности программы:**

результат отслеживается через диагностирование физического развития,   знаний, умений и навыков детей, посещающих занятия по плаванию, которое проводится  в  начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

**Основные формы работы с детьми во время занятий (ООД):**

* дыхательная гимнастика на суше и в воде;
* игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
* отработка техники движений на суше и воде;
* подвижные игры на воде;
* плавание техникой «Кроль».

**Режим деятельности**: занятия проводятся один раз в неделю, в первую половину дня, состоят из подготовительной,  вводной, основной и заключительной частей. Продолжительность занятий от 15 до 30 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей).

**Возраст детей: 5 - 7 лет.**

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет.**

1. Разнообразные способы передвижения в воде. Ориентирование в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воду, задержка дыхания в воде, открывание глаз в воде, находить и доставать предметы со дна бассейна.

3. Выполнение разнообразных движений по команде педагога.

4. Лежание на груди. Лежание на спине. Скольжение на воде

**Ожидаемый результат выполнения детьми**

1. Умеют передвигаться в воде разнообразными способами: ходьба, бег обычный, прыжки с разным темпом, с подниманием колен, передвигаться в бассейне вправо, влево, выполнять упражнения по заданию педагога.

2. Умеют погружаться в воду с открыванием глаз под водой, различают предметы под водой, достают предметы со дна бассейна. Задерживают дыхание в воде не менее 3 секунд. Делают выдохи в воду разной продолжительности.

3. Умеют ложиться на воду после прыжка, лежать на воде, выполнять движения ногами лёжа на спине и груди, скользить по воде с продвижением вперёд с помощью доски в положении лёжа на груди и спине .

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 5 - 6 лет**

1. Умение выполнять различные движения в воде по заданию педагога.

2. Умение погружаться в воду с задержкой дыхания, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна. Умение нырять, отталкиваясь ногами от дна бассейна

3. Умение лежать на воде, выполнять движения руками и ногами по технике «кроль». Плавание с предметом при помощи движений рук и ног разными способами.

4. Умение скользить на воде, согласовывая работу рук и ног в сочетании с дыханием.

**Ожидаемый результат выполнения**

1. Умеют свободно передвигаются по бассейну, ориентироваться в бассейне, выполнять упражнения по заданию педагога с разным темпом.

2. Умеют погружаться под воду с задержкой дыхания, доставать предметы со дна бассейна, умеют нырять в воду отталкиваясь от дна бассейна с продвижением вперёд, доставать дно руками.

3. Умеют лежать на воде в положении лёжа на спине и груди с опорой на доску, скользить на поверхности воды 4 – 6 м.

**Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 6 - 7 лет**

1. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на груди.

2. Совершенствование движения рук и ног в плавании способом кроль на спине.

3. Закреплять свободный навык плавания на спине и груди с ориентировкой в бассейне.

4. Уметь различать спортивные стили плавания.

**Ожидаемый результат выполнения**

1. Скользить по поверхности воды, лёжа на груди, ритмично работая ногами способом «кроль». Плыть длину бассейна – 12 м

2. Скользить по поверхности воды, лёжа на спине, ритмично работая ногами способом кроль. Плыть – 12 м

3. Плавание произвольным способом 7 м

4. Знать спортивный стиль плавания «кроль», уметь отличать его от других стилей плавания.

**Методы и методические приёмы обучения плаванию детей**

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.

 2. Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.

3. Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения с работой ног на груди и на спине, скольжение с работой рук «кролем», плавание «кролем».

4. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса и координации с работой рук, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.

5.Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**Средней группы**

**СЕНТЯБРЬ**

1. Учить детей ходить по бассейну с высоким подниманием колен, продолжать учить делать выдох в воду.

2.  Учить детей бегать по бассейну парами, продолжать учить отрывать ноги от дна, упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд.

3. Закрепить умение делать выдох в воду, ходить по бассейну, загребая воду руками.

4. Учить детей подпрыгивать и падать на воду.

**ОКТЯБРЬ**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду, упражнять в работе рук и ног, закреплять умение энергично выполнять упражнения.

2 Учить погружаться под воду, открывать в воде глаза, доставать со дна бассейна игрушки, упражнять в правильном выдохе.

3. Учить разновидностям ходьбы, бега и прыжков в воде.

4. Учить двигаться по бассейну вправо, влево с выполнением различных заданий.

**НОЯБРЬ**

1. Учить плавательным движениям руками в воде, упражнять в беге змейкой.

2. Учить детей выполнять движения с различным темпом, выполнять задания педагога.

3. Упражняться в согласованности и ритмичности движений рук и ног, правильно делать выдох в воду.

4. Учить детей выполнять движения самостоятельно по заданию педагога.

**ДЕКАБРЬ**

1. Упражнять детей в качественном выполнении упражнений, закреплять умение делать глубокий вдох и выдох в воду.

2. Учить держась руками за доску ложиться на воду, упражняться в погружении.

3. Учить находиться под водой с задержкой дыхания.

4. Закрепить умение самостоятельно входить в воду, выполнять упражнения по указанию педагога.

**ЯНВАРЬ**

1. Учить выполнять упражнения прямыми ногами при погружении воду лёжа на животе (элемент кроля).

2. Учить детей выполнять упражнения двигаясь вперёд спиной.

3. Продолжать учить детей открывать глаза в воде, различать находящиеся в воде игрушки, доставать их со дна бассейна.

4. Закрепить умение ложиться на воду после прыжка.

 **ФЕВРАЛЬ**

1. Закрепить умение ориентироваться в воде, выполнять упражнения со сменой направлений.

2. Закрепить умение ложиться плашмя на воду после прыжка, тренироваться в выполнении упражнений с продвижением вперёд.

3. Учить садиться на дно бассейна, держась руками за бортик

4. Продолжить учить садиться на дно бассейна без опоры, с помощью доски ложиться на воду.

**МАРТ**

1. Продолжать учить ритмично выполнять упражнения по заданию педагога.

2. Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на воду на грудь, скольжение в положении лёжа на груди.

3. Продолжать учить ложиться на воду, опуская лицо в воду и доставая дно руками.

4. Учить детей принимать правильное исходное положение головы и туловища перед тем как лечь на спину с доской, скольжение в положении лёжа на спине.

**АПРЕЛЬ**

1,2 Продолжать учить выполнять скольжение на спине и груди.

3,4 Закрепить умение скользить на груди и спине.

**МАЙ**

1,2,3,4. Выполнение тестовых упражнений

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**Старшей группы**

**СЕНТЯБРЬ**

1.Закрепление умений выполнять различные движения в воде.

2.  Учить детей работать прямыми ногами как при плавании способом «кроль» на спине.

3. Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.

4. Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, Учить скольжению на груди, держась за доску.

**ОКТЯБРЬ**

1. Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.

2. Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.

3. Учить скольжению по воде , вытянув ноги., закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при плавании «кроль» на груди.

4. Закрепить умение скольжения на воде.

**НОЯБРЬ**

1. Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
2. Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
3. Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
4. Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при плавании способ «кроль».

**ДЕКАБРЬ**

1.  Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в работе прямыми ногами.

2,3,4. Учить вытягивать тело, обучать скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.

**ЯНВАРЬ**

1. Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.
2. Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.

**ФЕВРАЛЬ**

1. Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной работе ног как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине

2. Учить правильной работе рук как при плавании «кроль» на груди и «кроль» на спине.

3. Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.

4. Закрепить умение согласованной работы рук и ног, закрепить умение скольжения на груди и спине.

**МАРТ**

1,2. Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.

3,4. Совершенствование техники плавания скольжения на спине с согласованной работой рук и ног в сочетании с дыханием.

**АПРЕЛЬ**

1. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.

2. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, работая руками как при плавании способом «кроль»

3. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение работать ногами как при плавании способом «кроль»

4. Закрепить умение скольжения на воде , закреплять умение работать руками и дышать как при плавании способом «кроль» на груди и спине.

**МАЙ**

1,2,3,4. Закрепление навыков скольжения на воде Выполнение тестовых упражнений.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН**

**Подготовительной группы**

**СЕНТЯБРЬ**

1.Закрепление умение правильно выполнять различные движения в воде.

2,3. Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе.

4. Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.

**ОКТЯБРЬ**

1. Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.

2. Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить воде в положении полуприседа с полным погружением.

3. Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.

4. упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.

**НОЯБРЬ**

1. Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием.

2. Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.

3,4. Закрепить умение скольжения на груди и спине

**ДЕКАБРЬ**

1.  Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.

2. Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде

3. Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.

4. Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.

**ЯНВАРЬ**

1,2. Закрепить умение скольжения способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.

 **ФЕВРАЛЬ**

1,2. Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.

3.4. Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

**МАРТ**

1,2,3,4 Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине , упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

**АПРЕЛЬ**

1,2,3,4. Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать 6 метров, согласованно работать руками и ногами

**МАЙ**

1,2,3,4. Выполнение тестовых упражнений

**Диагностика уровней освоения детьми**

**программы дополнительного образования**

«О**бучение дошкольников плаванию»**

**Средняя группа**

**Высокий уровень –** ребёнок смог достать три предмета со дна бассейна на одном выдохе, выполняет упражнение «звезда», лежит на груди руки в стороны, ноги в стороны, положение тела горизонтальное, упражнение выполняет в течение 5 секунд, выполняет упражнение «звезда» лёжа на спине в течение 5 секунд, ребёнок проплывает 8 метров с пенопластовой доской

**Средний уровень –** ребёнок смог достать со дна бассейна на одном выдохе 1-2 предмета, выполняет упражнение «звезда», лежит на груди руки в стороны, ноги в стороны, положение тела горизонтальное, упражнение выполняет в течение 2 – 4 секунд, выполняет упражнение «звезда» лёжа на спине в течение 2 – 4 секунд, ребёнок проплывает 5-7 метров с пенопластовой доской

**Низкий уровень** – ребёнок достал предмет со дна бассейна не погружая лицо в воду и не открывая глаз под водой, лежит на воде только с помощью педагога или с поддерживающими предметами, ребёнок проплывает менее 3- метров с пенопластовой доской.

**Старшая группа**

**Высокий уровень –**  ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом4 метра и более, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 4 метра и более, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 14-16 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 8 метров и более.

**Средний уровень –**  ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 2 -3 метра, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 2-3 метра, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук 10-13 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног 5-7 метров.

**Низкий уровень** – ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог оттолкнуться ногой от дна бассейна и проскользить на груди с опущенным в воду лицом 1 метр, ребёнок стоя у бортика с вытянутыми вперёд руками смог присесть, оттолкнуться двумя ногами от дна бассейна и проскользить на спине 1 метр, ребёнок плавает с пенопластовой доской при помощи движения ног и рук менее 8 метров. Ребёнок смог проплыть любым способом при помощи движений рук и ног менее 4 метров.

**Подготовительная группа**

**Высокий уровень –**  ребёнок стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна , ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой дыхания на груди или спине 8 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации 14 – 16 метров.

**Средний уровень –**  ребёнок стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна , ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой дыхания на груди или спине 5 – 7 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации 8 – 13 метров.

**Низкий уровень** – ребёнок стоя у бортика оттолкнувшись ногами от дна бассейна , ложится на воду, погружает лицо в воду и проплывает с задержкой дыхания на груди или спине менее 4 метров, проплывает кролем на груди и спине в полной координации менее 8 метров.

Учебный план рабочей программы

дополнительного образования

по обучению дошкольников плаванию «Дельфиненок»

на 2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план рабочей программы дополнительного образования по обучению дошкольников плаванию является нормативным документом, регламентирующим организацию образовательного процесса с учетом запросов родителей, учебно-методического и кадрового обеспечения и имеющихся материально-технических условий. В основу учебного плана положены нормативно-правовые документы:

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

- Порядок организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26);

- Приказ № 2715/227/166/19 Минобразования РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ, и Российской Академии Образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002 г.;

- Устав МАДОУ;

- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ.

Основными задачами учебного плана являются:

1. Реализация дополнительной образовательной программы для детей дошкольного возраста.

2. Регулирование объема образовательной нагрузки по дополнительной образовательной программе для детей дошкольного возраста.

3. Реализация федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ осуществляются специалистами как в основное, так и вне основного рабочего времени.

Учебный план на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| средняя группа | старшая группа | Старшая группа компенсирующей направленности | подготовительная группа |
| неделя | год | неделя | год | неделя | год | неделя | год |
|  ***«Физическое развитие»***  |
| **1** | **36** | **1** | **36** | **1** | **36** | **1** | **36** |

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год

|  |
| --- |
| ***средние, старшие, подготовительные группы общеразвивающей и компенсирующей направленности*** |
| ***Дата начала учебного года***  | 1 сентября 2018 года  |
| ***Дата окончания учебного года***  | 31 мая 2019 года  |
| ***Продолжительность учебной недели***  | Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации.  |
| ***Продолжительность учебного года***  | 36 недель (1 полугодие – 16 недель, 2 полугодие – 20 недель) |
| ***Режим работы ДОУ в учебном году***  | Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации. Продолжительность работы 12 часов ежедневно, с 7.00 до 19.00  |
| ***Каникулярное время***  | 31 декабря 2017 - 08 января 2018  |
| ***Работа в летний оздоровительный период***  | 01.06.2019 – 31.08.2019Во время летнего оздоровительного периода проводится образовательная деятельность только художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направлений (музыкальная, спортивная, изо деятельность), спортивные праздники. |

|  |
| --- |
| Образовательную деятельность по дополнительным образовательным программам для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон.  |
| **Недельная дополнительная****образовательная****нагрузка** | Возрастная группа | Количество ООД в неделю, их длительность | Общее время ООДв неделю |
| Группа с 4 до 5 летГруппа с 5 до 6 летГруппа с 6 до 7 лет | 111 | 202530 |
| Организация проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительнойпрограммы | 12.09.2018 – 23.09.2018 г.12.05.2019 – 25.05.2019 г. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Техника плавания**

**«Кроль» на груди**

«Кроль» на груди — самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников.
Предварительная работа проводится по обучению детей специальным упражнениям вначале на суше, а затем в воде, развивающие силу мышц и мягкость суставов.
Предварительно детям показывается способ плавания в целом, при этом их внимание обращается на движение рук, затем попеременные движения руками отрабатываются на суше. При плавании кролем на груди ребенок свободно лежит на поверхности воды, голова находится между рук. Гребок выполняется прямой рукой, в момент окончания гребка большим пальцем руки нужно коснуться бедра. При удачном выполнении рука с легкостью проносится по воздуху и снова погружается в воду. Не следует требовать от детей сложной траектории движения руки над и под водой, главное — равномерное продвижение по прямой линии с сохранением горизонтального положения тела.

**Техника плавания**

**«Кроль» на спине**

Способ «кроль» на спине по структуре движений отличается от «кроля» на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами. Освоение «кроля» на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удается достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь). Для контроля сгибания ног в коленях предлагается держать над коленями ребенка доску или руку (при правильном выполнении движения прикосновений нет).
Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног. Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания.
Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); упереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедра и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).