

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 68/ОД от 25.08.2023 г.  
Заведующий \_\_\_\_\_ / .Ф.Субханкулова/

С учетом мнения родителей  
(законных представителей)  
Протокол Совета родителей  
№ 1 от 25.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

**физкультурно-спортивной направленности  
возраст обучающихся: 4-7 лет**

**срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Плохова Юлия Николаевна,  
педагог высшей  
квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Пояснительная записка                            | 3  |
|   | 1.1. Направленность программы                    |    |
|   | 1.2. Уровень освоения программы                  |    |
|   | 1.3. Актуальность программы                      |    |
|   | 1.4. Отличительные особенности программы         |    |
|   | 1.5. Адресат программы                           |    |
|   | 1.6. Объем и сроки освоения программы            |    |
|   | 1.7. Формы организации образовательного процесса |    |
|   | 1.8. Режим занятий                               |    |
| 2 | Цель и задачи программы                          | 7  |
| 3 | Содержание программы                             | 8  |
|   | 3.1. Учебный план                                |    |
|   | 3.2. Содержание учебного плана                   |    |
| 4 | Планируемые результаты                           | 23 |

### **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

|   |                              |    |
|---|------------------------------|----|
| 1 | Календарный учебный график   | 24 |
| 2 | Условия реализации программы |    |
| 3 | Форма аттестации / контроля  |    |
| 4 | Оценочные материалы          |    |
| 5 | Методические материалы       |    |
| 6 | Список литературы            |    |

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Обучению плаванию» (далее – Программа) ориентирована на дошкольников 4-7 лет, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

«Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990),

«Конвенция о правах инвалидов» (принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи) от 13 декабря 2006 года,

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года,

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. N 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации",

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию",

Федеральный проект "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования",

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг",

Региональная программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях Оренбургской области,

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.3648-20), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573),

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г., регистрационный N 62296),

Санитарные требования к бассейнам СанПиН 2.1.2.1188-03  
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. N 4,

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ",

Приказ Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Федеральной образовательной программой дошкольного образования(утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования », зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 г., регистрационный №71847) (далее ФОП ДО).

Программа реализуется в бассейне детского сада. Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек, на занятиях дополнительно присутствует медицинский работник. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

### **1.1. Направленность программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости

организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

### **1.2. Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

### **1.3. Актуальность программы**

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Программа направлена на развитие самостоятельной творческой деятельности учащихся по созданию макетов и моделей несложных объектов, познавательного процесса у младших школьников, формирование политехнических знаний и умений. Начальное техническое моделирование – это путь к овладению техническими специальностями в жизни человека, развитие интереса к технике, конструкторской мысли. Занятия дают возможность учащимся участвовать в полном цикле познавательного процесса от приобретения, преобразования знаний до их практического применения. Помимо средства занятости свободного времени учащихся они еще и помогают адаптироваться к новым экономическим условиям современной жизни. (обосновать, чему ребенок научится и как знания пригодятся)

#### **1.5. Адресат программы**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы – 4-7 лет. Перед посещением занятий по плаванию дети должны обязательно пройти паразитологическое обследование на кишечные гельминтозы, в том числе на энтеробиоз, и предоставить соответствующую справку. Состав группы формируется на добровольной основе (платно).

#### **1.6. Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года. Длительность занятия определяется возрастом детей:

4-5 лет – 20 минут;

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

Для детей 4-5 лет

Данный курс состоит из 36 занятий по 20 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для первого года обучения.

Для детей 5-6 лет

Данный курс состоит из 36 занятия по 25 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для второго года обучения.

Для детей 6-7 лет

Данный курс состоит из 36 занятия по 30 минут каждое. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность курса составляет 9 месяцев для третьего года обучения.

### **1.7. Формы организации образовательной деятельности**

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие.

### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 20, 25 и 30 минут в соответствии с возрастом. Перерыв между занятиями – 15 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

Цель программы:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи программы:

- по формированию навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде

### 3. Содержание программы

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### Учебный план (4-5 лет)

| №  | Тема  | Кол-во часов |        |          |
|----|---|--------------|--------|----------|
|    |   | Всего        | Теория | Практика |
| 1  | Техника безопасности  | 1            | 1      |          |
| 2  | Расширение представлений о плавании   | 1            | 1      |          |
| 3  | Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней | 2            |        | 2        |
| 4  | Умывание в воде бассейна. Плескание   | 2            |        | 2        |
| 5  | Отработка движения рук в воде   | 2            |        | 2        |
| 6  | Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней                    | 2            |        | 2        |
| 7  | Передвижения по дну бассейна шагом  | 1            |        | 1        |
| 8  | Передвижение по дну бассейна бегом  | 1            |        | 1        |
| 9  | Передвижение по дну бассейна прыжками   | 1            |        | 1        |
| 10 | Передвижения в воде по дну бассейна на руках                                    | 2            |        | 2        |
| 11 | Опускание лица в воду, стоя на дне  | 2            |        | 2        |
| 12 | Открывание глаз в воде, стоя на дне   | 2            |        | 2        |
| 13 | Приседания в воде   | 2            |        | 2        |
| 14 | Погружение в воду с опорой  | 2            |        | 2        |
| 15 | Погружение в воду без опоры   | 2            |        | 2        |
| 16 | Погружение с рассматриванием предметов  | 2            |        | 2        |
| 17 | Скольжение на груди с опорой  | 2            |        | 2        |
| 18 | Игры на освоения навыка скольжения  | 2            |        | 2        |
| 19 | Закрепление пройденного материала   | 2            |        | 2        |
| 20 | Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой | 2            |        | 2        |
| 21 | Мониторинг плавательных навыков   | 2            |        | 2        |
|    | Итого:  | 36           | 2      | 34       |

**Учебный план (5-6 лет)**

| №  | Тема  | Кол-во часов |        |          |
|----|---|--------------|--------|----------|
|    |   | Всего        | Теория | Практика |
| 1  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне        | 2            | 2      |          |
| 2  | Игры в воде, связанные с передвижением по дну                     | 2            |        | 2        |
| 3  | Выдох перед собой в воздух  | 1            |        | 1        |
| 4  | Выдох на воду   | 1            |        | 1        |
| 5  | Выдох в воду  | 1            |        | 1        |
| 6  | Игры, с использованием выдоха в воду                              | 2            |        | 2        |
| 7  | Упражнение на всплывание  | 2            |        | 3        |
| 8  | Лежание на груди  | 3            |        | 2        |
| 9  | Лежание на спине  | 2            |        | 2        |
| 10 | Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора | 2            |        | 2        |
| 11 | Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами      | 2            |        | 2        |
| 12 | Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна                | 2            |        | 2        |
| 13 | Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.               | 3            |        | 3        |
| 14 | Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук                | 3            |        | 3        |
| 15 | Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.                         | 2            |        | 2        |
| 16 | Отработка движений ног в воде                                     | 3            |        | 3        |
| 17 | Закрепление пройденного материала                                 | 1            |        | 1        |
| 18 | Мониторинг плавательных навыков                                   | 2            |        | 1        |
|    | Итого:  | 36           | 2      | 34       |

**Учебный план (6-7 лет)**

| №  | Тема  | Кол-во часов |        |          |
|----|---|--------------|--------|----------|
|    |   | Всего        | Теория | Практика |
| 1  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | 1            | 1      |          |
| 2  | Скольжение на спине в сочетании с дыханием                          | 2            |        | 2        |
| 3  | Скольжение на спине с движением рук                                 | 2            |        | 2        |
| 4  | Игры, связанные со скольжением на груди и спине                     | 2            |        | 2        |
| 7  | Движение ног, опираясь на руки                                      | 2            |        | 2        |
| 8  | Движение ног, лежа на груди с опорой                                | 2            |        | 2        |
| 9  | Движение ног, лежа на спине   | 2            |        | 2        |
| 10 | Движения ног в скольжении на груди (по                              | 3            |        | 3        |

|    |  |    |   |    |
|----|--|----|---|----|
|    | типу кроля)  |    |   |    |
| 11 | Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног    | 3  |   | 3  |
| 12 | Выполнение гребковых скольжении                                | 2  |   | 2  |
| 13 | Выполнение гребковых движений скольжении в сочетании с выдохом | 3  |   | 3  |
| 14 | Выполнение прыгивания с бортика различными способами           | 2  |   | 2  |
| 15 | Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук       | 3  |   | 3  |
| 16 | Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы            | 3  |   | 3  |
| 17 | Закрепление пройденного материала                              | 2  |   | 2  |
| 18 | Мониторинг плавательных навыков                                | 2  |   | 2  |
|    | Итого:   | 36 | 1 | 35 |

**3.2. Содержание учебного плана**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Первый год обучения**

| Кол-во недель   | Тема ОД  | Содержание   | Задачи  | Средства обучения  |
|---|--|--|---|--|
| <b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:</b> |  |  |   |  |
| <b>1 – 2</b><br>неделя  | Ознакомление с водой                           | Инструктаж по ТБ..Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| <b>3</b><br>неделя  | Передвижение в воде вдоль бортика              | Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками  |   |  |
| <b>4</b><br>неделя  | Передвижение в воде по кругу                   | Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.  |   |  |
| <b>Раздел. Погружение лица в воду:</b>                                    |  |  |   |  |
| <b>5 – 6</b><br>неделя  | Погружение лица в воду                         | Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду.   | Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг  | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч             |
| <b>7</b><br>неделя  | Погружение лица в воду с приседаниями          | Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа   |   |  |
| <b>Раздел. Горизонтальное положение на воде:</b>                          |  |  |   |  |
| <b>8 – 9</b><br>неделя  | Лежание на воде в горизонтальном положении     | Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки   | Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки;   | Плавающие и тонущие игрушки                                  |
| <b>10</b><br>неделя   | Горизонтальное положение на воде. Передвижения | Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»   |   |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>11<br/>неделя</b>                      | Горизонтальное положение на воде. Движения ногами              | Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»  | двигать ногами, как при плавании кролем                          |  |
| <b>12неде<br/>ля</b>                      | Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа | Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз                          |  |  |
| <b>Раздел. Вдох и выдох:</b>              |  |  |  |  |
| <b>13 - 14</b>                            | Вдох и выдох   | Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай» | Упражнять детей в умении делать вдох и выдох                     | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>15<br/>неделя</b>                      | Вдох и выдох   | Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки      |  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b> |  |  |  |  |
| <b>16 – 17<br/>неделя</b>                 | Свободное плавание   | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения         | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки | Гимнастические палки, доски для плавания             |

**2 полугодие**

| <b>Кол-во<br/>недель</b>  | <b>Тема ОД</b>  | <b>Содержание</b>   | <b>Задачи</b>  | <b>Средства<br/>обучения</b>                                 |
|---|---|---|--|--|
| <b>Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:</b> |   |   |  |  |
| <b>1 неделя</b>   | Правила поведения в бассейне и на воде                                    | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде  | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| <b>2 – 3<br/>неделя</b>   | Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа | Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль» |  |  |
| <b>Раздел. Погружение лица в воду:</b>                                    |   |   |  |  |

|  |                                       |   |  |  |
|--|---------------------------------------|---|--|--|
| <b>4 – 5<br/>неделя</b>                      | Погружение лица в воду                | Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»  | Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох | Тонушие игрушки, шест, плавательные доски, обруч |
| <b>6 неделя</b>                              | Погружение лица в воду с приседаниями | Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»   |  |  |
| <b>7 неделя</b>                              | Погружение лица в воду в парах        | Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул» |  |  |
| <b>Раздел. Всплывание и лежание на воде:</b> |                                       |   |  |  |
| <b>8 – 9<br/>неделя</b>                      | Лежание на воде с поддержкой          | Всплывание и лежание на воде при поддержке взрослого  | Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде  | Шест, гимнастические палки, доски для плавания   |
| <b>10-11<br/>неделя</b>                      | Всплывание и лежание на воде          | Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»   |  |  |
| <b>12-13<br/>неделя</b>                      | Всплывание и лежание на воде          | Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»  |  |  |
| <b>14<br/>неделя</b>                         | Всплывание и лежание на воде          | Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»  |  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>   |                                       |   |  |  |
| <b>15-17<br/>неделя</b>                      | Свободное плавание. Игры, упражнения  | Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения  | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки   | Гимнастические палки, доски для плавания         |
| <b>Раздел. Диагностика:</b>                  |                                       |   |  |  |
| <b>18-<br/>19недел<br/>я</b>                 | Свободное плавание. Игры, упражнения  | Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать  | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей   | Плавательные доски, поддерживаю-                 |

|  |  |   |  |           |
|--|--|---|--|-----------|
|  |  | горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде |  | щие пояса |
|--|--|---|--|-----------|

**2 год обучения  
1 полугодие**

| Кол-во недель                                       | Тема ОД   | Содержание   | Задачи  | Средства обучения  |
|---|---|--|---|--|
| <b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b> |   |  |   |  |
| <b>1 неделя</b>                                     | Правила поведения в бассейне и на воде  | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| <b>2 неделя</b>                                     | Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа | Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»  |   |  |
| <b>3 неделя</b>                                     | Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад                         | Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками                   |   |  |
| <b>4 неделя</b>                                     | Передвижение в воде парами  | Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)  |   |  |
| <b>Раздел. Погружение в воду:</b>                   |   |  |   |  |
| <b>5 неделя</b>                                     | Погружение лица в воду  | Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа                                    | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать                  | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч             |
| <b>6 неделя</b>                                     | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.  | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».   |   |  |
| <b>7</b>  | Погружение в воду с головой с   | Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с   |   |  |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <b>неделя</b>   | открытыми глазами.   | открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».  | безбоязненное отношение к воде  |  |
| <b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b> |  |   |   |  |
| <b>8 неделя</b>   | Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа | Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем  | Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем<br>Продолжать закреплять умение лежать на воде. | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски      |
| <b>9 неделя</b>   | Всплывание и лежание на воде                                   | Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»  |   |  |
| <b>10 неделя</b>  | Лежание и скольжение на груди                                  | Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)  |   |  |
| <b>11 неделя</b>  | Лежание и скольжение на груди                                  | Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской)<br>Игра «На буксире» с движением ног. | Учить выполнять скольжение на груди   |  |
| <b>Раздел. Вдох и выдох:</b>                            |  |   |   |  |
| <b>12 неделя</b>  | Выдох в воду   | Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»  | Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох  | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>13-14 неделя</b>                                     | Вдох и выдох в воду  | Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.   |   |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>               |  |   |   |  |
| <b>15 – 17 неделя</b>                                   | Свободное плавание   | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения  | Закрепить правила поведения в бассейне и  | Гимнастические палки, доски                          |

|   |   |   | ранее разученные навыки  | для плавания   |
|---|---|---|--|--|
| <b>2 полугодие</b>                                      |   |   |  |  |
| Кол-во недель   | Тема ОД   | Содержание  | Задачи   | Средства обучения  |
| <b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b>     |   |   |  |  |
| <b>1 неделя</b>   | Правила поведения в бассейне и на воде                                  | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде  | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами   | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| <b>2 неделя</b>   | Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад    | Передвижение в воде в полуприседе на глубине по поясу вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками   |  |  |
| <b>3 неделя</b>   | Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску | Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками   |  |  |
| <b>Раздел. Погружение в воду:</b>                       |   |   |  |  |
| <b>4 неделя</b>   | Погружение в воду с головой   | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.   | Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч             |
| <b>5 неделя</b>   | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.                        | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».  |  |  |
| <b>6 – 7 неделя</b>                                     | Погружение в воду с головой с открытыми глазами.                        | Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле» |  |  |
| <b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b> |   |   |  |  |
| <b>8</b>  | Всплывание и лежание на воде на   | Всплывание и лежание на воде на груди с   | Учить выполнять  | Шест,  |

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <b>неделя</b>                              | грудь                                   | фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»   | скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой.<br>Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем. | гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>9 неделя</b>                            | Всплывание и лежание на воде на спине.  | Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой  |  |  |
| <b>10 – 11 неделя</b>                      | Лежание и скольжение на груди           | Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской)<br>Игра «На буксире» с движением ног. |  |  |
| <b>12 – 13 неделя</b>                      | Скольжение на спине с поддержкой        | Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)   |  |  |
| <b>14 неделя</b>                           | Скольжение на груди с предметом в руках | Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках                   |  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b> |   |   |  |  |
| <b>15-17 неделя</b>                        | Свободное плавание. Игры, упражнения    | Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения  | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки   | Гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>Раздел. Диагностика:</b>                |   |   |  |  |
| <b>18-19 неделя</b>                        | Свободное плавание. Игры, упражнения    | Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде  | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей   | Плавательные доски, поддерживающие пояса |

**3 год обучения**

**1 полугодие**

| <b>Кол-во недель</b>                                | <b>Тема ОД</b>  | <b>Содержание</b>  | <b>Задачи</b>  | <b>Средства обучения</b>                                     |
|---|---|--|--|--|
| <b>Раздел. Специальные плавательные упражнения:</b> |   |  |  |  |
| <b>1 неделя</b>                                     | Правила поведения в бассейне и на воде  | Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка | Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами  | Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи |
| <b>2 – 4 неделя</b>                                 | ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения  | Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила   |  |  |
| <b>5 – 7 неделя</b>                                 | Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль» | Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»  |  |  |
| <b>Раздел. Погружение в воду:</b>                   |   |  |  |  |
| <b>8 неделя</b>                                     | Погружение в воду с головой с закрытыми глазами   | Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»  | Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч             |
| <b>9 неделя</b>                                     | Погружение в воду с головой с открытыми глазами   | Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание   |  |  |

| <b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b> |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <b>10 – 11<br/>неделя</b>                               | Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой | Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»            | Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой» | Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания. |
| <b>12 – 13<br/>неделя</b>                               | Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»              | Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры   |  |   |
| <b>Раздел. Вдох и выдох:</b>                            |  |   |  |   |
| <b>14 – 15<br/>неделя</b>                               | Выдох на воду.<br>Выдох под водой                            | Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа | Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой   | Гимнастические палки, доски для плавания              |
| <b>Раздел. Игры и развлечения в воде:</b>               |  |   |  |   |
| <b>16 – 17<br/>неделя</b>                               | Свободное плавание   | Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения  | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки   | Гимнастические палки, доски для плавания              |

**2 полугодие**

| <b>Кол-во недель</b>                                    | <b>Тема ОД</b>   | <b>Содержание</b>   | <b>Задачи</b>  | <b>Средства обучения</b>                                  |
|---|--|---|--|---|
| <b>Раздел. Погружение в воду:</b>                       |  |   |  |   |
| <b>1 – 2 неделя</b>                                     | Погружение в воду с головой с открытыми глазами  | Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле» | Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе | Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч          |
| <b>Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:</b> |  |   |  |   |
| <b>3 неделя</b>   | Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой   | Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)   | Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди.  | Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания |
| <b>4 – 5 неделя</b>                                     | Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль»    | Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой  | Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду  |   |
| <b>6 – 7 неделя</b>                                     | Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль»                        | Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»   |  |   |
| <b>8 – 9 неделя</b>                                     | «Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду | «Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук  |  |   |

| <b>Раздел. Движения рук при плавании способом «кроль на груди»:</b> |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>10 – 12<br/>неделя</b>   | Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением   | Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением  | Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль». | Очки, плавательные доски, плавательные доски, поддерживающие пояса |
| <b>13 – 15<br/>неделя</b>   | Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры. |  |  |  |
| <b>Раздел. Игры и развлечения на воде:</b>                          |   |  |  |  |
| <b>16 – 17<br/>неделя</b>   | Эстафетное плавание. Игры, упражнения   | Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее<br>Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения | Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков   | Гимнастические палки, доски для плавания                           |
| <b>Раздел. Диагностика: 4 часа</b>                                  |   |  |  |  |
| <b>18 – 19<br/>неделя</b>   | Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием  | Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду                             | Выявить уровень знаний, умений и навыков детей   | Плавательные доски, поддерживающие пояса                           |

#### 4. Планируемые результаты

4-5 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

5-6 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног - способом кроль, рук – брасс;
- получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания – кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

6-7 лет

К концу года воспитанник:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способами: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине;
- получит навыки прикладного плавания, подводного плавания;
- будет обучен плаванию в ластах;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

| Период обучения                               | Сентябрь                   | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего занятий |
|---|----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---------------|
|   | Количество недель/ занятий |         |        |         |        |         |      |        |     |               |
| Первый год обучения (средняя группа)          | 4/4                        | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4  | 4/4    | 4/4 | 36            |
| Второй год обучения (старшая группа)          | 4/4                        | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4  | 4/4    | 4/4 | 36            |
| Третий год обучения (подготовительная группа) | 4/4                        | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4    | 4/4     | 4/4  | 4/4    | 4/4 | 36            |

### 2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

Перечень оборудования:

- плавательные доски

- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- гантели пластмассовые
- спирометр

Методическое обеспечение:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека»

### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

| Возрастная группа                         | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) | Глубина (м) |
|---|-----------------------|--------------------------|-------------|
| Средняя (4-5 лет)                         | + 28... +29 0С        | +24... +28 0С            | 0,7-0,8     |
| Старшая (5-6 лет)                         | + 27... +28 0С        | +24... +28 0С            | 0,8         |
| Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | + 27... +28 0С        | +24... +28 0С            | 0,8         |

### **3. Формы аттестации/контроля**

**Способы выявления результатов в освоении программы:**

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;

- мониторинг плавательных навыков

**Способы фиксации результатов:**

- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

**Протокол мониторинга плавательных навыков**

**Возраст 4-5 лет**

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Навыки плавания                           |                              |   |
|-------|----------------------|---|------------------------------|---|
|       |                      | Ориентирование в воде с открытыми глазами | Лежание на груди «Звездочка» | Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди |
|       |                      |   |                              |   |

**Возраст 5-6 лет**

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Навыки плавания     |                     |                                  |                                |             |
|-------|----------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------|
|       |                      | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Плавание способом кроль на груди | Плавание произвольным способом | «Звездочка» |
|       |                      |                     |                     |                                  |                                |             |

**Возраст 6-7 лет**

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Навыки плавания    |                                  |                                  |                                |             |
|-------|----------------------|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------|
|       |                      | «Торпеда» на груди | Плавание способом кроль на груди | Плавание способом кроль на спине | Плавание произвольным способом | «Звездочка» |
|       |                      |                    |                                  |                                  |                                |             |

**4. Оценочные материалы**

**Мониторинг результатов освоения программы**

|   |  |
|---|--|
| <i>Педагогический мониторинг</i>        | <i>Мониторинг образовательной деятельности</i>                   |
| Контрольные задания и тесты             | Самооценка воспитанника  |
| Диагностика личного роста и продвижения | Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков |

Виды мониторинга:

| Время проведения                 | Цель проведения  | Формы мониторинга  |
|----------------------------------|--|--|
| Начальный или входной мониторинг |  |  |
| В начале учебного года           | Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков   | тестирование   |
| Текущий мониторинг               |  |  |
| В течение всего учебного года    | Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию. | Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (без фиксации результатов) |
| Итоговый мониторинг              |  |  |
| В конце учебного года            | Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.   | Тестирование. Открытое занятие. Соревнование.                        |

**Уровень овладения плавательными навыками.**

**4-5 лет:**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди «Звёздочка»
3. Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

**5-6 лет:**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

**6-7 лет:**

1. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.
2. Плавание способом кроль на груди.
3. Плавание способом кроль на спине.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

**Определение уровня физической подготовленности (6-7 лет)**

**Тест для оценки быстроты:** бассейн; проплыть 8 м с максимальной скоростью способом кроль на груди.

**Тест для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса:** спортивный зал; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Тест для определения выносливости:** бассейн; проплыть 16 м произвольным способом без учета времени.

**Оценка функционального состояния детей дошкольного возраста: метод определения ЖЕЛ.** ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью спирометра.

Средние показатели: мальчики – 1500-2000 мл

девочки – 1300-1800 мл

Увеличение ЖЕЛ в процессе тренировок свидетельствует об увеличении эластичности легочной ткани, об увеличении газообмена, повышении резервных возможностей дыхания для выполнения физической нагрузки.

## **5. Методические материалы**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип последовательности и постепенности* – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- *принцип психологической комфортности* – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

### Методы обучения:

| Словесные  | Наглядные                                       | Практические                                     |
|------------|---|--|
| Объяснение | Показ педагогом изучаемого движения             | Изучение движений в игровой форме                |
| Беседа     | Показ педагогом жестов                          | Повторение движений по элементам                 |
| Рассказ    | Показ наглядных пособий                         | Повторение движения полностью                    |
|            | Показ фото, видеоматериалов                     | Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях |
|            | Наблюдение за выполнением плавательных движений |  |

### Формы организации учебного занятия:

*Традиционная:* занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

*Тренировочная:* круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

*Игровая:* направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

*Эстафеты:* направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

*Соревнования:* направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

*Открытое занятие:* это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

#### **Структура занятия:**

*Подготовительная часть.* Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

*Основная часть.* Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

*Заключительная часть.* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

### **6. Список литературы**

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. -М., Издательство «ГНОМ и Д», 2004 г.
4. Канидова В.И Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста ДОУ» / И.Ю.Синельникова- М:АРКТИ ,Москва, 2012 г.
5. Короп Ю.А. Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию-К.:Рад.шк1985.-96 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991. 7. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками-М., ТЦ Сфера, 2012 г.