ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C169CA157E5AEB1433F729B989908830
Владелец: Захарчук Илона Евгеньевна
Действителен: с 26.10.2022 до 19.01.2024

Управление образования администрации муниципального образования
«Черняховский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 4
«Солнечный лучик»
_____ И.Е. Захарчук
«23» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Шибилкина Наталья Владимировна,
инструктор по физической культуре
Павловская Христина Валерьевна,
инструктор по физической культуре

г. Черняховск, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинчик» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно, оно помогает стать здоровым, сильным, ловким выносливым, смелым. Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, особенно на развивающийся детский организм. От всех известных человечеству физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на ребёнка прекрасное оздоровительное действие.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие обучающегося, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Отличительные особенности программы. Отличительная особенность программы заключается в реализации индивидуального подхода при обучении плаванию детей дошкольного возраста. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 8-10 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения. Объём программного материала занятий учитывает основные физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Адресат программы.

Программа рассчитана для обучающихся дошкольного возраста, посещающих МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик».

Для детей с 3 до 7 лет (младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

Объем и сроки освоения программы.

Срок освоения программы – 4 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов.

Формы обучения. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор на обучение по программе – на платной основе. Состав группы 8-10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий – 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дошкольный, младший школьный возраст (3-7 лет) является наиболее благоприятным для освоения двигательных действий, различных техник, в том числе, техники плавания. Дети данного возраста наиболее восприимчивы к обучению согласованным действиям рук, ног и дыхания в воде, что позволяет им овладевать основами техники плавания стилем «кроль», «брасс» с меньшими затратами времени и усилий по сравнению с детьми других возрастных групп. Процесс обучения плаванию обладает большим образовательным, развивающим, воспитывающим, а главное – оздоравливающим потенциалом.

Практическая значимость. Обучающиеся научатся регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. В младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяют добиться хороших результатов.

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

Задачи:

Оздоровительные:

– укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

– содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

– совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

– прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности;

– формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

– обучать всем стилям плавания; современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аква-аэробика под музыку).

Развивающие:

– содействовать гармоничному развитию организма дошкольников;

– совершенствовать состояние функционального здоровья дошкольников;

– расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

– развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

– формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;

– обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;

– воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам, способность прийти на помощь, умение работать в коллективе – сообща; умение достойно не только побеждать, но и проигрывать своим соперникам.

Принципы отбора содержания. Выбор тем занятий в программе зависит от принципов построения и реализации программы:

1) уважения к личности обучающегося;

2) построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого обучающегося, при котором сам обучающийся становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание обучающегося полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержки инициативы детей в продуктивной творческой деятельности;

5) сотрудничества ДОО с семьей;

6) формирования познавательных интересов и познавательных действий обучающегося в различных видах деятельности;

7) возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

8) учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;

9) вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого обучающегося и учета социальной ситуации его развития;

10) индивидуализации опирается на то, что позиция обучающегося, входящего в мир и осваивающего его как новое для себя пространство, изначально творческая. Обучающийся наблюдая за взрослым, подражая ему, учится у него, но при этом выбирает то, чему ему хочется подражать и учиться. Таким образом, обучающийся не является «прямым наследником» (то есть продолжателем чьей-то

деятельности, преемником образцов, которые нужно сохранять и целостно воспроизводить), а творцом, то есть тем, кто может сам что-то создать. Освобождаясь от подражания, творец не свободен от познания,
созидания, самовыражения, самостоятельной деятельности;

11) обогащение (амплификация) детского развития;

12) выявления детской одаренности, создания обстановки, опережающей развитие обучающегося (возможность самостоятельного решения ребенком задач, требующих максимального напряжения сил; использование многообразных форм организации обучения, включающих разные специфически детские виды деятельности; использование разнообразных методов и приемов, активизирующих мышление, воображение и поисковую деятельность обучающегося; введение в обучение обучающегося элементов проблемности, задач открытого типа, имеющих разные варианты решений);

13) доступность изучаемого материала;

14) систематичность, последовательность проведения занятий;

15) эмоционально-насыщенная тематика занятий;

16) проблемно-ситуативный характер заданий.

Основные формы и методы.

Методы, приёмы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных физиотерапевтических особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

В 4-летнем возрасте малыши учатся просто передвигаться в воде, приседать, выполнять элементарные гребковые движения руками, погружаться с головой, открывать глаза в воде. К 7 годам они овладевают двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы.

Система работы построена в соответствии:

1. морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде;

2. учетом особенностей детей.

Важно отметить, что на занятиях строго соблюдаются Санитарно-эпидемиологические нормы и требования техники безопасности.

Формы проведения занятий:

– традиционное учебное занятие;

– игровое занятие.

Форма организации деятельности детей на занятии:

– фронтальная - подача учебного материала всему коллективу детей;

– индивидуальная - самостоятельная работа обучающихся с оказанием педагогом помощи учащимся при возникновении затруднения, не уменьшая активности детей и содействуя выработки навыков самостоятельной работы.

– групповая - когда учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе

деятельности. Всё это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Основные формы и приемы работы с детьми

– Беседа.
– Сюжетно-ролевая игра.
– Познавательная игра.

Примерная структура занятий:

– подготовительная часть – построение, передвижения, ОРУ на суше и в воде (3-7 мин);

– основная часть – подвижные игры с элементами плавания, овладение способами плавания, игровые упражнения и задания (5-18 мин);

– заключительная часть – снятие напряжения, игровая деятельность, игры на внимание, свободное плавание, анализ результата, подведение итога занятия (2-5 мин).

Планируемые результаты.

В конце обучения обучающиеся должны знать:

– основные правила безопасности поведения на воде;
– правила личной гигиены;
– основы здорового образа жизни. должны иметь представление:
– о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
– о водных видах спорта.

должны уметь:

– 3-4 года: передвигаться в воде по дну бассейна различными способами, опускать лицо в воду, делать выдох в воду, погружаться в воду у опоры и без опоры;

– 4-5 лет: выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд, выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра, выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры), проплывать облегченным способом 2-3 метра, выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз);

– 5-6 лет: проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров), выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) (облегченный кроль), выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз), плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища;

– 6-7 лет: проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (6-8 метров), плавать кролем на груди при помощи рук и ног 6-8 метров, плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (5-6 метров), выполнять многократные выдохи в воду (6-8 раз).

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; развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; формирование нравственно-волевых качеств.

Механизмы оценивания образовательных результатов. Контроль результативности выполнения программы осуществляется в форме:

– педагогического наблюдения.

Оценка результатов работы детей для родителей проводится в конце учебного года как показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении, оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года, показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Правила поведения в бассейне.	1	1	0	-	Речевое взаимодействие
2.	Ознакомление с водой, свойства воды.	3	-	3	-	Наблюдение
3.	Знакомство с сопротивлением воды.	2	-	2	-	Наблюдение
4.	Передвижение в воде парами.	4	-	4	-	Наблюдение
5.	Передвижение в воде	4	-	4	-	Наблюдение
6.	«Брызги»	4	-	4	-	Наблюдение
7.	Погружение лица в воду	4	-	4	-	Наблюдение
8.	Горизонтальное положение в воде	6	-	6	-	Наблюдение
9.	Движение ногами	6	-	6	-	Наблюдение
10.	Погружение в воду с головой	6	-	6	-	Наблюдение
11.	Вдох и выдох в воду	8	-	8	-	Наблюдение
12.	Лежание на воде с поддержкой	8	-	8	-	Наблюдение
13.	Лежание на воде	8	-	8	-	Наблюдение
14.	Скольжение	8	-	8	-	Наблюдение

	Итого	**72**	**1**	**71**	**-**	

Задачи первого года обучения:

– формировать представления о здоровом образе жизни;

– познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на воде;

– формировать элементарные представления об элементарных правилах личной гигиены;

– учить передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;

– учить опускать лицо в воду, делать выдох в воду;

– учить погружаться в воду у опоры и без опоры.

Планируемые результаты первого года обучения:

– сформированы представления о здоровом образе жизни;

– знает основные правила безопасности поведения на воде;

– знает элементарные правила личной гигиены;

– передвигается в воде по дну бассейна различными способами;

– опускает лицо в воду, делает выдох в воду;

– погружается в воду у опоры и без опоры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 занятия в неделю)

Тема 1. Правила поведения в бассейне. (Количество часов – 1; теория – 1, практика - 0)

Теория:

Правила техники безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

Практика: -

Тема 2. Ознакомление с водой, свойства воды. (Количество часов – 3; теория – 0, практика – 3)

Теория: -

Практика:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Тема 3. Знакомство с сопротивлением воды. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Тема 4. Передвижение в воде парами. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе парами: держась за борт, по кругу друг за другом; с гребковыми движениями; в полуприседе; с высоким подниманием колен.

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду.

Подвижные игры на воде.

Тема 5. Передвижение в воде. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе: держась за борт, по кругу друг за другом; с гребковыми движениями; в полуприседе; с высоким подниманием колен.

Упражнения в беге: с поддержкой за игрушку; без поддержки.

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду.

Подвижные игры на воде.

Тема 6. «Брызги». (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4).

Теория: -

Практика:

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду. Работа ног: упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх; «Крокодил»; «Рак»; «Краб»; сидя, руки в упоре сзади, работа ног; «Крокодил» с работой ног.

Подвижные игры на воде.

Тема 7. Погружение лица в воду. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Умывание лица; опускание носа в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки; поливание воды себе на голову, не вытирая лицо руками; погружение под воду с головой; доставание игрушки со дна.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Тема 8. Горизонтальное положение в воде. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

В парах и самостоятельно выполнение упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Подвижные игры на воде.

Тема 9. Движение ногами. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Работа ног стилем кроль: упор лежа на руках, тело горизонтально, ноги вытянуты, подняты вверх; «Крокодил»; «Рак»; «Краб»; сидя, руки в упоре сзади, работа ног; «Крокодил» с работой ног.

Подвижные игры на воде.

Тема 10. Погружение в воду с головой. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Погружение под воду: опустить нос в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки; мыть лицо; лить себе воду на голову, не вытирая лицо руками; погружение под воду с головой; достать игрушку со дна.

Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Тема 11. Вдох и выдох в воду. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Упражнения на дыхание: присесть (вода до подбородка), дуть на воду, выдох на мячик, «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Подвижные игры на воде «Пускаем пузыри», «Заводим моторчики».

Тема 12. Лежание на воде с поддержкой. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами.

Подвижные игры на воде.

Тема 13. Лежание на воде. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.

Подвижные игры на воде.

Тема 14. Скольжение. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда». Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда».

Подвижные игры на воде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля

1.	Сентябрь №1			Групповая	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Речевое взаимодействие
2.	Сентябрь № 2-4			Групповая	3	Ознакомление с водой, свойства воды	Бассейн	Наблюдение
3.	Сентябрь № 5,6			Групповая	2	Знакомство с сопротивлением воды	Бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь № 7,8 Октябрь № 9,10			Групповая	4	Передвижение в воде парами	Бассейн	Наблюдение
5.	Октябрь № 11-14			Групповая	4	Передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение
6.	Октябрь № 15, 16 Ноябрь № 17,18			Групповая	4	«Брызги»	Бассейн	Наблюдение
7.	Ноябрь № 19-22			Групповая	4	Погружение лица в воду	Бассейн	Наблюдение
8.	Ноябрь № 23,24 Декабрь № 25-28			Групповая	6	Горизонтальное положение в воде	Бассейн	Наблюдение
9.	Декабрь № 29-32 Январь № 33,34			Групповая	6	Движение ногами	Бассейн	Наблюдение
10.	Январь № 35-40			Групповая	6	Погружение в воду с головой	Бассейн	Наблюдение
11.	Февраль № 41-48			Групповая	8	Вдох и выдох в воду	Бассейн	Наблюдение
12.	Март № 49-56			Групповая	8	Лежание на воде с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
13.	Апрель № 57-64			Групповая	8	Лежание на воде	Бассейн	Наблюдение
14.	Май № 65-72			Групповая	8	Скольжение	Бассейн	Наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятель	

					ная подготовка	
1.	Правила поведения в бассейне	1	1	0	-	Речевое взаимодействие
2.	Ознакомление с водой	1	-	1	-	Наблюдение
3.	Знакомство с сопротивлением воды	2	-	2	-	Наблюдение
4.	Передвижение в воде парами	2	-	2	-	Наблюдение
5.	Передвижение в воде	2	-	2	-	Наблюдение
6.	Погружение лица в воду	4	-	4	-	Наблюдение
7.	Погружение в воду с головой	4	-	4	-	Наблюдение
8.	Горизонтальное положение в воде	4	-	4	-	Наблюдение
9.	Вдох и выдох в воду	4	-	4	-	Наблюдение
10.	Лежание на воде с поддержкой	4	-	4	-	Наблюдение
11.	Лежание на воде	6	-	6	-	Наблюдение
12.	Скольжение на груди	6	-	6	-	Наблюдение
13.	Скольжение на спине с поддержкой	8	-	8	-	Наблюдение
14.	Скольжение на спине	8	-	8	-	Наблюдение
15.	Скольжение на груди с движением ног	8	-	8	-	Наблюдение
16.	Скольжение на спине с движением ног	8	-	8	-	Наблюдение
	Итого	**72**	**1**	**71**	**-**	

Задачи второго года обучения:

– формировать представления о здоровом образе жизни;

– познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на воде;

– формировать представления об элементарных правилах личной гигиены;

– учить выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд;

– учить выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра;

– учить выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры);

– учить проплывать облегченным способом 2-3 метра;
– учить выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Планируемые результаты второго года обучения:

– сформированы представления о здоровом образе жизни;
– знает основные правила безопасности поведения на воде;
– знает элементарные правила личной гигиены;
– выполняет лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд;
– выполняет скольжение на груди на расстояние 1-2 метра;
– выполняет движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры);
– проплывает облегченным способом 2-3 метра;
– выполняет многократные выдохи в воду (3-5 раз).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (72 часа, 2 занятия в неделю)

Тема 1. Правила поведения в бассейне. (Количество часов – 1; теория – 1, практика - 0)

Теория:

Правила техники безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

Практика: -

Тема 2. Ознакомление с водой. (Количество часов – 1; теория – 1, практика - 0)

Теория: -

Практика:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды.

Тема 3. Знакомство с сопротивлением воды. (Количество часов – 2; практика – 2, теория - 0)

Теория: -

Практика:

Спуск в бассейн с поддержкой и без. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Тема 4. Передвижение в воде парами. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе парами: с высоким подниманием колен; приставным, скрестным шагом; с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад; в полуприседе.

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду.

Подвижные игры на воде.

Тема 5. Передвижение в воде. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе: держась за борт, по кругу друг за другом; с гребковыми движениями; в полуприседе; с высоким подниманием колен.

Упражнения в беге «Кто быстрее».

Прыжки: на месте у борта; с продвижением вперед; выпрыгивание с последующим погружением.

Подвижные игры на воде.

Тема 6. Погружение лица в воду. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4).

Теория: -

Практика:

Умывание лица; погружение с головой под воду с открыванием глаз; погружение лица в скольжении; погружение с доставанием предмета.

Подвижные игры на воде.

Тема 7. Погружение в воду с головой. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Опускание носа в воду, держась за борт; в кругу, держась за руки; поливание воды себе на голову, не вытирая лицо руками; погружение под воду с головой; доставание игрушки со дна.

Подвижные игры на воде.

Тема 8. Горизонтальное положение в воде. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

«Медуза», «Струнка» на груди и спине. «Звезда» на груди и спине.

Подвижные игры на воде.

Тема 9. Вдох и выдох в воду. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Упражнения на дыхание: «Заводим моторчики», «Подуть на мячик», «Прятки», «Насос».

Подвижные игры на воде.

Тема 10. Лежание на воде с поддержкой. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами.

Подвижные игры на воде.

Тема 11. Лежание на воде. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.

Подвижные игры на воде.

Тема 12. Скольжение на груди. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с опорой и без.

Подвижные игры на воде.

Тема 13. Скольжение на спине с поддержкой. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» со вспомогательными средствами.

Подвижные игры на воде.

Тема 14. Скольжение на спине. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда».

Подвижные игры на воде.

Тема 15. Скольжение на груди с движением ног. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

Тема 16. Скольжение на спине с движением ног. (Количество часов – 8; теория – 0, практика – 8)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь № 1			Групповая	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Речевое взаимодействие
2.	Сентябрь № 2			Групповая	1	Ознакомление с водой	Бассейн	Наблюдение
3.	Сентябрь № 3,4			Групповая	2	Знакомство с сопротивлением воды	Бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь № 5,6			Групповая	2	Передвижение в воде парами	Бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь № 7,8			Групповая	2	Передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение
6.	Октябрь № 9-12			Групповая	4	Погружение лица в воду	Бассейн	Наблюдение
7.	Октябрь № 13-16			Групповая	4	Погружение в воду с головой	Бассейн	Наблюдение
8.	Ноябрь № 17-20			Групповая	4	Горизонтальное положение в воде	Бассейн	Наблюдение
9.	Ноябрь № 21-24			Групповая	4	Вдох и выдох в воду	Бассейн	Наблюдение
10.	Декабрь № 25-28			Групповая	4	Лежание на воде с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
11.	Декабрь № 29-32 Январь № 33,34			Групповая	6	Лежание на воде	Бассейн	Наблюдение
12.	Январь № 35-40			Групповая	6	Скольжение на груди	Бассейн	Наблюдение
13.	Февраль № 41-48			Групповая	8	Скольжение на спине с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
14.	Март № 49-56			Групповая	8	Скольжение на спине	Бассейн	Наблюдение
15.	Апрель № 57-64			Групповая	8	Скольжение на груди с движением ног	Бассейн	Наблюдение

16.	Май № 65-72			Групповая	8	Скольжение на спине с движением ног	Бассейн	Наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1.	Правила поведения в бассейне	1	1	0	-	Речевое взаимодействие
2.	Ознакомление с водой и с сопротивлением воды	1	-	1	-	Наблюдение
3.	Передвижение в воде	2	-	2	-	Наблюдение
4.	Передвижение в воде парами	2	-	2	-	Наблюдение
5.	Погружение лица в воду	2	-	2	-	Наблюдение
6.	Погружение в воду с головой	2	-	2	-	Наблюдение
7.	Горизонтальное положение в воде	2	-	2	-	Наблюдение
8.	Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль	4	-	4	-	Наблюдение
9.	Скольжение на груди	4	-	4	-	Наблюдение
10.	Скольжение на спине с поддержкой	4	-	4	-	Наблюдение
11.	Всплывание и лежание на воде на груди	4	-	4	-	Наблюдение
12.	Скольжение на груди с выдохом	6	-	6	-	Наблюдение
13.	Скольжение на спине	4	-	4	-	Наблюдение
14.	Скольжение на груди с предметом в руках	6	-	6	-	Наблюдение
15.	Скольжение на груди с движением ног	6	-	6	-	Наблюдение

16.	Скольжение на груди с предметом в руках и движением ног	6	-	6	-	Наблюдение
17.	Скольжение на спине с движением ног	6	-	6	-	Наблюдение
18.	Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног	6	-	6	-	Наблюдение
19.	Плавание кролем в полной координации с дыханием только в одну сторону	4	-	4	-	Наблюдение
	Итого	**72**	**1**	**71**	**-**	

Задачи третьего года обучения:

– формировать представления о здоровом образе жизни;

– познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на воде;

– формировать представления об элементарных правилах личной гигиены;

– формировать представления о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

– учить проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров);

– учить выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) (облегченный кроль);

– учить выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз);

– учить плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Планируемые результаты третьего года обучения:

– сформированы представления о здоровом образе жизни;

– знает основные правила безопасности поведения на воде;

– знает элементарные правила личной гигиены;

– сформированы представления о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

– проплывает на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров);

– выполняет поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) (облегченный кроль);

– выполняет многократные выдохи в воду (4-6 раз);

– плавает кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения (72 часа, 2 занятия в неделю)

Тема 1. Правила поведения в бассейне. (Количество часов – 1; теория – 1, практика – 0)

Теория:

Правила техники безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

Практика: -

Тема 2. Ознакомление с водой и сопротивлением воды. (Количество часов – 1; теория – 0, практика – 1).

Теория: -

Практика:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Тема 3. Передвижение в воде. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе: все виды ходьбы.

Упражнения в беге: с высоким подниманием колен; со сменой направления. Прыжки: «Кто выше»; выпрыгивание с погружением; с продвижением вперед; выпрыгивание с последующим погружением.

Подвижные игры на воде.

Тема 4. Передвижение в воде парами. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе парами: с высоким подниманием колен; приставным, скрестным шагом; с гребковыми движениями: лицом вперед, спиной назад; в полуприседе.

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду.

Подвижные игры на воде.

Тема 5. Погружение лица в воду. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Умывание лица; погружение с головой под воду с открыванием глаз; погружение лица в скольжении; погружение с доставанием предмета.

Подвижные игры на воде.

Тема 6. Погружение в воду с головой. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Погружение с доставанием предмета.

Подвижные игры на воде.

Тема 7. Горизонтальное положение в воде. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

«Поплавок», «Медуза», «Струнка» на груди и спине. «Звезда» на груди и спине.

Подвижные игры на воде.

Тема 8. Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Упражнения на дыхание: «Прятки», «Подводный вулкан», «Дышим в стиле кроль».

Подвижные игры на воде.

Тема 9. Скольжение на груди. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

«Стрела», «Торпеда», «Мельница».

Подвижные игры на воде.

Тема 10. Скольжение на спине с поддержкой. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» со вспомогательными средствами.

Подвижные игры на воде.

Тема 11. Всплывание и лежание на воде на груди. (Количество часов – 4 теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Погружение под воду и всплывание в положение «Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на груди.

Подвижные игры на воде.

Тема 12. Скольжение на груди с выдохом. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с выдохом, «Дышим в стиле кроль».

Подвижные игры на воде.

Тема 13. Скольжение на спине. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда».

Подвижные игры на воде.

Тема 14. Скольжение на груди с предметом в руках. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди с нудлсом, доской в руках.

Подвижные игры на воде.

Тема 15. Скольжение на груди с движением ног. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

Тема 16. Скольжение на груди с предметом в руках и движением ног. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди с нудлсом, доской в руках с работой ног как при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 17. Скольжение на спине с движением ног. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

Тема 18. Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине с нудлсом, доской в руках с работой ног как при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 19. Плавание кролем в полной координации с дыханием только в одну сторону. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук и ног при плавании кролем с дыханием. Подвижные игры на воде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь № 1			Групповая	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Речевое взаимодействие
2.	Сентябрь № 2			Групповая	1	Ознакомление с водой и с сопротивлением воды	Бассейн	Наблюдение
3.	Сентябрь № 3,4			Групповая	2	Передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение
4.	Сентябрь № 5,6			Групповая	2	Передвижение в воде парами	Бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь № 7,8			Групповая	2	Погружение лица в воду	Бассейн	Наблюдение
6.	Октябрь № 9,10			Групповая	2	Погружение в воду с головой	Бассейн	Наблюдение
7.	Октябрь № 11,12			Групповая	2	Горизонтальное положение в воде	Бассейн	Наблюдение
8.	Октябрь № 13-16			Групповая	4	Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль	Бассейн	Наблюдение
9.	Ноябрь № 17-20			Групповая	4	Скольжение на груди	Бассейн	Наблюдение

10.	Ноябрь № 21-24			Групповая	4	Скольжение на спине с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
11.	Декабрь № 25-28			Групповая	4	Всплывание и лежание на воде на груди	Бассейн	Наблюдение
12.	Декабрь № 29-32 Январь № 33,34			Групповая	6	Скольжение на груди с выдохом	Бассейн	Наблюдение
13.	Январь № 35-38			Групповая	4	Скольжение на спине	Бассейн	Наблюдение
14.	Январь № 39,40 Февраль № 41-44			Групповая	6	Скольжение на груди с предметом в руках	Бассейн	Наблюдение
15.	Февраль № 45-48 Март № 49,50			Групповая	6	Скольжение на груди с движением ног	Бассейн	Наблюдение
16.	Март № 51-56			Групповая	6	Скольжение на груди с предметом в руках и движением ног	Бассейн	Наблюдение
17.	Апрель № 57-62			Групповая	6	Скольжение на спине с движением ног	Бассейн	Наблюдение
18.	Апрель № 63,64 Май № 65-68			Групповая	6	Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног	Бассейн	Наблюдение
19.	Май № 69-72			Групповая	4	Плавание кролем в полной координации с дыханием только в одну сторону	Бассейн	Наблюдение

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	

1.	Правила поведения в бассейне	1	1	0	-	Речевое взаимодействие
2.	Ознакомление с водой и с сопротивлением воды	1	-	1	-	Наблюдение
3.	Передвижение в воде	2	-	2	-	Наблюдение
4.	Погружение в воду с головой	2	-	2	-	Наблюдение
5.	Горизонтальное положение в воде	2	-	2	-	Наблюдение
6.	Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль	2	-	2	-	Наблюдение
7.	Скольжение на груди	2	-	2	-	Наблюдение
8.	Скольжение на спине с поддержкой	4	-	4	-	Наблюдение
9.	Всплывание и лежание на воде на груди	4	-	4	-	Наблюдение
10.	Скольжение на груди с выдохом	4	-	4	-	Наблюдение
11.	Скольжение на спине	2	-	2	-	Наблюдение
12.	Скольжение с отталкиванием	4	-	4	-	Наблюдение
13.	Скольжение с предметом в руках	4	-	4	-	Наблюдение
14.	Скольжение на груди с движением ног	4	-	4	-	Наблюдение
15.	Скольжение с предметом в руках и движением ног	4	-	4	-	Наблюдение
16.	Скольжение на спине с движением ног	4	-	4	-	Наблюдение
17.	Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног	4	-	4	-	Наблюдение
18.	Плавание кролем на груди с доской в одной руке и гребком другой	4	-	4	-	Наблюдение
19.	Плавание кролем на груди с доской и	4	-	4	-	Наблюдение

	попеременным движением рук					
20.	Скольжение с доской с вдохом и выдохом в воду и работой руки	6	-	6	-	Наблюдение
21.	Плавание кролем в полной координации с дыханием в одну только сторону	4	-	4	-	Наблюдение
22.	Плавание кролем в полной координации с дыханием в обе стороны	4	-	4	-	Наблюдение
	Итого	**72**	**1**	**71**	**-**	

Задачи четвертого года обучения:

– формировать представления о здоровом образе жизни;

– познакомить детей с основными правилами безопасности поведения на воде;

– формировать представления о правилах личной гигиены;

– формировать представления о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

– формировать представления о водных видах спорта;

– учить проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (6-8 метров);

– учить плавать кролем на груди при помощи рук и ног 6-8 метров;

– учить плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (5-6 метров);

– учить выполнять многократные выдохи в воду (6-8 раз).

Планируемые результаты четвертого года обучения:

– сформированы представления о здоровом образе жизни;

– знает основные правила безопасности поведения на воде;

– знает элементарные правила личной гигиены;

– сформированы представления о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);

– сформированы представления о водных видах спорта;

– проплывает на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (6-8 метров);

– плавает кролем на груди при помощи рук и ног 6-8 метров;

– плавает на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (5-6 метров);

– выполняет многократные выдохи в воду (6-8 раз).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения (72 часа, 2 занятия в неделю)

Тема 1. Правила поведения в бассейне. (Количество часов – 1; теория – 1, практика – 0)

Теория:

Правила техники безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

Практика – 0

Тема 2. Ознакомление с водой и сопротивлением воды. (Количество часов – 1; теория – 0, практика – 1)

Теория: -

Практика:

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Тема 3. Передвижение в воде. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2).

Теория: -

Практика:

Упражнения в ходьбе: все виды ходьбы, упражнения «Цапля», «Пингвины», «Морской конек», «Краб».

Упражнения в беге: с высоким подниманием колен; со сменой направления. Прыжки: «Кто выше»; выпрыгивание с погружением; с продвижением вперед; выпрыгивание с последующим погружением.

Подвижные игры на воде.

Тема 4. Погружение в воду с головой. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

Прыжки: держась за бортик; с хлопками по воде; с погружением под воду.

Погружение с головой и открывание глаз в воде, с доставанием предмета.

Подвижные игры на воде.

Тема 5. Горизонтальное положение в воде. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

Горизонтальное лежание на груди у опоры с попеременным движением ног и сочетанием вдоха и выдоха.

Подвижные игры на воде.

Тема 6. Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

Упражнения на дыхание в воде: «Прятки». «Парус», «Гуси летят», «Пчелы», «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» «Дышим в стиле кроль» и др.

Тема 7. Скольжение на груди. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

«Стрела», «Торпеда», «Мельница».

Подвижные игры на воде.

Тема 8. Скольжение на спине с поддержкой. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» со вспомогательными средствами.

Подвижные игры на воде.

Тема 9. Всплывание и лежание на воде на груди. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Погружение под воду и всплывание в положение «Медуза», «Поплавок», «Звездочка» на груди.

Подвижные игры на воде.

Тема 10. Скольжение на груди с выдохом. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с выдохом, «Дышим в стиле кроль».

Подвижные игры на воде.

Тема 11. Скольжение на спине. (Количество часов – 2; теория – 0, практика – 2)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда».

Подвижные игры на воде.

Тема 12. Скольжение с отталкиванием. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Подвижные игры на воде.

Тема 13. Скольжение на груди с предметом в руках. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди с нудлсом, доской в руках.

Подвижные игры на воде.

Тема 14. Скольжение на груди с движением ног. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

Тема 15. Скольжение на груди с предметом в руках и движением ног. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на груди с нудлсом, доской в руках с работой ног как при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 16. Скольжение на спине с движением ног. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине: «Стрела», «Торпеда» с работой ног как при плавании кролем с опорой.

Согласование движений рук и ног как при плавании кролем при скольжении.

Подвижные игры на воде.

Тема 17. Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног.

(Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Скольжение на спине с нудлсом, доской в руках с работой ног как при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 18. Плавание кролем на груди с доской в одной руке и гребком другой.

(Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 19. Плавание кролем на груди с доской и попеременным движением рук. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кролем, смена рук через доску.

Подвижные игры на воде.

Тема 20. Скольжение с доской с вдохом и выдохом в воду и работой руки. (Количество часов – 6; теория – 0, практика – 6)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук с дыханием при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 21. Плавание кролем в полной координации с дыханием только в одну сторону. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кролем.

Подвижные игры на воде.

Тема 22. Плавание кроем в полной координации с дыханием в обе стороны. (Количество часов – 4; теория – 0, практика – 4)

Теория: -

Практика:

Согласование движений рук и ног с дыханием при плавании кролем. Свободное плавание.

Подвижные игры на воде.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь № 1			Групповая	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Речевое взаимодействие
2.	Сентябрь № 2			Групповая	1	Ознакомление с водой и с сопротивлением воды	Бассейн	Наблюдение
3.	Сентябрь № 3,4			Групповая	2	Передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение

4.	Сентябрь № 5,6			Групповая	2	Погружение в воду с головой	Бассейн	Наблюдение
5.	Сентябрь № 7,8			Групповая	2	Горизонтальное положение в воде	Бассейн	Наблюдение
6.	Октябрь № 9,10			Групповая	2	Вдох и выдох в воду, обучение дыханию при плавании стилем кроль	Бассейн	Наблюдение
7.	Октябрь № 11,12			Групповая	2	Скольжение на груди	Бассейн	Наблюдение
8.	Октябрь № 13-16			Групповая	4	Скольжение на спине с поддержкой	Бассейн	Наблюдение
9.	Ноябрь № 17-20			Групповая	4	Всплывание и лежание на воде на груди	Бассейн	Наблюдение
10.	Ноябрь № 21-24			Групповая	4	Скольжение на груди с выдохом	Бассейн	Наблюдение
11.	Декабрь № 25,26			Групповая	2	Скольжение на спине	Бассейн	Наблюдение
12.	Декабрь № 27-30			Групповая	4	Скольжение с отталкиванием	Бассейн	Наблюдение
13.	Декабрь № 31,32 Январь № 33,34			Групповая	4	Скольжение с предметом в руках	Бассейн	Наблюдение
14.	Январь № 35-38			Групповая	4	Скольжение на груди с движением ног	Бассейн	Наблюдение
15.	Январь № 39,40 Февраль № 41,42			Групповая	4	Скольжение с предметом в руках и движением ног	Бассейн	Наблюдение
16.	Февраль № 43-46			Групповая	4	Скольжение на спине с движением ног	Бассейн	Наблюдение
17.	Февраль № 47,48 Март № 49,50			Групповая	4	Скольжение на спине с предметом в руках и движением ног	Бассейн	Наблюдение
18.	Март № 51-54			Групповая	4	Плавание кролем на груди с доской в одной руке и гребком другой	Бассейн	Наблюдение

19.	Март № 55,56 Апрель № 57,58			Групповая	4	Плавание кролем на груди с доской и попеременным движением рук	Бассейн	Наблюдение
20.	Апрель № 59-64			Групповая	6	Скольжение с доской с вдохом и выдохом в воду и работой руки	Бассейн	Наблюдение
21.	Май № 65-68			Групповая	4	Плавание кролем в полной координации с дыханием в одну только сторону	Бассейн	Наблюдение
22.	Май № 69-72			Групповая	4	Плавание кролем в полной координации с дыханием в обе стороны	Бассейн	Наблюдение

Организационно-педагогические условия реализации программы. Педагог, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование, курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

Материально-техническое обеспечение.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- очки;
- поролоновые палки (нудлсы);
- музыкальный центр.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий в кружке:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие в кружке по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Методическое обеспечение. Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

Для реализации Программы используются следующие материалы:

– ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий и подбору схем изготовления конструкций;

– комплекты заданий;

– наглядные пособия;

– алгоритмы работы;

– методическая литература для педагогов.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

– наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций);

– наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

– практический (выполнение работ по готовым алгоритмам, образцам).

– словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

– проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);

– объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

– репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

– словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

– стимулирования (соревнования, поощрения).

Информационное обеспечение программы

Интернет-ресурсы

1. https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/plavanie/
2. http://sportotip.ru/vidy-sporta/plavanie/obuchenie-plavaniyu-detej-ot-3do-7-let/
3. https://youtu.be/N7d60qpyFc8
4. https://youtu.be/BG3khWIC5ZE
5. https://youtu.be/AzwdhQ2ZlOE

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 от 30 апреля 2014 г. N 722-р
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога:

1. Большакова И. «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск – 2014 г.
2. Велитченко В. «Как научиться плавать». Москва – 2000 г.
3. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с нем. Микулина Л. Е., «Физкультура и спорт», 1974.
4. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008. (Здоровый малыш).