АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
АНО СОШ «Академическая гимназия»
Протокол от «18» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СОШ «Академическая гимназия»
_____ С.Е. Хмельницкий
Приказ № 3/01-23 от 18.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»
физкультурно-спортивной направленности

срок реализации программы – 1 год

возраст детей: 3-7 лет

Автор-составитель:
Веряскина А. А.
Инструктор по физической культуре

Москва 2023

1. Цели и задачи

Целью программы является создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- Формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- Способствовать оздоровлению детского организма;
- Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

2. Место в структуре основной образовательной программы

Данный курс включен дополнительное образование.

3. Ожидаемые результаты по освоению модуля.

Целенаправленная работа по обучению плаванию позволит достичь следующих результатов:

Младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

<u>К концу года дети могут.</u>

- Погружать лицо и голову в воду

- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.

- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.

- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.

- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.

- Продолжать обучать передвижениям в воде.

- Учить погружаться в воду.

- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

- Обучать выдоху в воду.

- Учить открывать глаза в воде.

- Учить различным прыжкам в воде.

- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.

- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания инструктора, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

- Бегать парами.

- Пытаться проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

- Делать попытку доставать предметы со дна.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».

- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.

- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».

- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа.

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания инструктора, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок в воде вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность,

уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воде.
-Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжки в воде.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

4. Структура занятий и содержание модуля.

Содержание модуля:

1. Техника безопасности
2. Игры на воде
3. Спуск в воду с погружением,
4. Различные способы передвижения
5. Упражнения на дыхание в воде
6. Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком
7. Скольжение на груди

8. Скольжение на спине

9. Аквэробика: комплексы упражнений в воде

10. Игры со скольжением и плаванием

11.Игры с элементами водных видов спорта.

Учебный модуль рассчитан на детей дошкольного возраста, сроком на 4 года, с последующим усложнением, общий объем НОД – 36 в год (один раз в неделю).

Структура проведения занятий в младшей группе

часть занятия	**длительность**	**темп**
вводная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)	3 минуты	умеренный
основная часть: специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию.	10 минут	выше среднего, высокий
заключительная часть (игры и упражнения на внимание)	2 минуты	умеренно-медленный

Структура проведения занятий в средней группе

часть занятия	**длительность**	**темп**
вводная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)	3 минуты	умеренный
основная часть: специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию.	15 минут	выше среднего, высокий
заключительная часть (игры и упражнения на внимание)	2 минуты	умеренно-медленный

Структура проведения занятий в старшей группе

часть занятия	**длительность**	**темп**
вводная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)	3 минуты	умеренный
основная часть: специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию.	20 минут	выше среднего, высокий
заключительная часть (игры и упражнения на внимание)	2 минуты	умеренно-медленный

Структура проведения занятий в подготовительной к школе группе

часть занятия	**длительность**	**темп**
вводная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде)	5 минут	умеренный
основная часть: специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию.	20 минут	выше среднего, высокий
заключительная часть (игры и упражнения на внимание)	5 минут	умеренно-медленный

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает следующие методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);

- практические (упражнения, тренировки).

Для работы используем следующие педагогические технологии:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Основные формы занятий

- Организованная образовательная деятельность;
- Индивидуальная работа с ребенком;
- Тренировочного типа;
- Фронтальные;
- Групповые;
- Тематические мероприятия;
- Дыхательная гимнастика;
- Физкультпаузы;
- Интегрированная деятельность;
- Игровые упражнения
- Соревнования
- Сюжетные занятия;
- Занятия коррекции по нарушению осанки;
- Профилактика плоскостопия;
- Релаксационные упражнения.

6. Оценочные средства по итогам освоения модуля.

Педагогический мониторинг осуществляется один раз в конце учебного года, с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития – карты наблюдения (согласно приложению).

7. Материально-техническое обеспечение модуля.

Материально-техническое обеспечение программы по модулю «Плавание»

1. Бассейн
2. Плавательные доски.
3. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
5. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
6. Нарукавники.
7. Очки для плавания.
8. Поролоновые палки (нудлы) .
9. Мячи разных размеров.
10. Обручи плавающие и с грузом.

8. Учебный план и календарно-тематическое планирование.

Учебный план младшая группа

Тема	часы
Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	5
Погружение в воду.	4
Всплывание и лежание в воде «Звездочка».	1
Игры и развлечения на воде.	6
Мониторинг усвоения программы	2
Итого:	18

Учебный план средняя группа

Тема	часы
Теоретическая подготовка	
Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.	0.5
Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания.	0.5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм человека.	0.5
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.	0.5
Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.) Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».	0.5
Оборудование и инвентарь. Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.	0.5
всего	3
Практическая подготовка	
Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения:* Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте. *Ходьба:* На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой. *Подскоки:* На одной, на двух, на месте, в движении. *Бег:* Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.	2
Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения	4

техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания	
Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней. Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	3
Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.	2
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	3
Обучение выдоху в воду. Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду	4
Обучение лежать на воде на груди и спине. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.	3
Обучение скольжению в воде на груди и спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.	3
Обучение координационным возможностям в воде. Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.	3
Выполнение контрольных тестов.	3
Подвижные игры.	3
всего	33
Итого:	36

Учебный план старшая группа

Тема	**часы**

Теоретическая подготовка	
Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.	0.5
Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов, входящих в данный вид спорта	0.5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ	0.5
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.	0.5
Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.) Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»	0.5
Оборудование и инвентарь.	0.5
всего	3
Практическая подготовка	
Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения:* Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре. *Ходьба:* На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная. *Подскоки:* На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении. *Бег:* Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения: В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На	2

растягивание и расслабление.	
Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания	4
Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	3
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.	2
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	3
Обучение выдоху в воду. Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду	4
Обучение лежать на воде, на груди и спине. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.	3
Обучение скольжению в воде на груди и спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.	3

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой	3
Выполнение контрольных тестов.	3
Подвижные игры	3
всего	33
Итого:	36

Учебный план подготовительная к школе группа

Тема	**часы**
Теоретическая подготовка	
Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности. Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.	0.5
Краткий обзор развития плавания. История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов, входящих в данный вид спорта	0.5
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ	0.5
Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении	0.5
Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.) Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»	0.5
Оборудование и инвентарь. Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.	0.5
всего	3
Практическая подготовка	
Общая физическая подготовка. *Строевые упражнения:* Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.	2

Ходьба: На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная. *Подскоки:* На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении. *Бег:* Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу. *Общеразвивающие упражнения:* В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.	
Специальная физическая подготовка. Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания	4
Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	3
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.	2
Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение	3

в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	
Обучение выдоху в воду. Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду	4
Обучение лежать на воде, на груди и спине. Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.	3
Обучение скольжению в воде на груди и спине. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.	3
Обучение облегченным способом плавания Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации	3
Выполнение контрольных тестов	3
Игры в воде с использованием изученных способов плавания	3
всего	33
Итого:	36

Перспективный план занятий по обучению плаванию в младшей группе (1 год обучения)

месяц	**содержание программы**
январь	1. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем 2. Ознакомить детей со свойствами воды 3. Создать представление о движениях в воде, о плавании
февраль	1. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку инструктора 2. Учить детей опускать лицо в воду 3. Упражнять в выполнении разных движений в воде
март	1. Учить передвигаться в воде в разных направлениях 2. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду
апрель	1. Учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох 2. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги
май	1. Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги
	2. Диагностика плавательных умений

Перспективный план занятий по обучению плаванию в средней группе (2 год обучения)

месяц	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
сентябрь	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений	1. Беседа с детьми о пользе плавания 2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нем	1.Беседа о свойствах воды 2.Знакомство с правилами поведения на воде 3.Создать представление о движениях в воде, о плавании
октябрь	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде	1. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду 2. Упражнять в выполнении разных движений в воде
ноябрь	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Продолжать приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды 2. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду	1. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)

			упражнять в погружении лица в воду	
декабрь	1. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками 2. Продолжать упражнять в погружении лица в воду	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено)	1. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки 2. Упражнять в выполнении движений парами 3. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно	1. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде) 2. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках
январь			1. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Приучать передвигаться организованно	1. Учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде
февраль	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Упражнять в передвижении в воде 3. Воспитывать организованность, умение выполнять задания нструктора	1. Продолжать учить детей выполнять вдох и выдох в воду 2. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде)	1. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках 2. Воспитывать уверенность в передвижении в воде	1.Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде
март	1. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками 2. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде	1.Учить детей погружаться в воду с головой 2. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох 3. Воспитывать самостоятельность	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха 3. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде	1. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой 2.Упражнять в выполнении вдоха-выдоха
апрель	1. Закреплять умение делать вдох-	1. Продолжать закреплять умение	Продолжать упражнять в	Продолжать упражнять в

	выдох в воду 2. Приучать делать энергичные движения руками в воде	делать вдох-выдох в воду 2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора	выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка	выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка
май	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде	1. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания 2. Приучать выполнять движения в воде	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений

Перспективный план занятий по обучению плаванию в старшей группе (3 год обучения)

месяц	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
сентябрь	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений	1. Беседа о правилах поведения в бассейне 2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине)	Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды.
октябрь	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; 2. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.	1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду	1.Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду 2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду
ноябрь	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	1. Продолжать учить детей делать выдох в воду 2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительн ый выдох
декабрь	1. Учить передвигаться и ориентироваться под водой	1. Учить детей лежать на поверхности воды	1. Учить двигаться в воде прямо, боком 2. Познакомить с	1. Учить работать ногами, как при плавании

	2. Упражнять в умении лежать на воде	2. Воспитывать у детей инициативу и находчивость	движениями ног в воде	кролем 2. Отрабатывать согласованность действий
январь			1. Учить детей выполнять скольжение 2.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду	1. Продолжать учить скольжению на груди 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать 2. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди	1. Учить детей всплывать и лежать на спине 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем	1. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль	1. Формировать навыки лежания на спине 2. Воспитывать смелость
март	1. Учить скользить на спине 2. Ознакомить с движениями ног, лежа на спине	1. Упражнять детей в скольжении 2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость	1.Формировать умение скользить на спине 2.Воспитывать самостоятельность, смелость
апрель	1. Закреплять умение выполнять выдох в воду 2. Показать детям скольжение с доской в руках	1. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с доской в руках 2. Учить передвигаться по дну с выполнением гребков руками	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить плавать на груди с доской в руках при помощи движений ног 2. Упражнять в скольжении на спине
май	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом	1.Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений

		вдохом		

Перспективный план занятий по обучению плаванию в подготовительной к школе группе (4 год обучения)

месяц	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**
сентябрь	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
октябрь	1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 2. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды 2. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей
ноябрь	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду	1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем 2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду
декабрь	1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем 2. Побуждать плавать на груди и спине	1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений 2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно	1.Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте 2. Совершенствовать умение скользить на спине	1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль 2. Упражнять в выполнении старта в воду
январь			1. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде 2.Совершенствов	1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем»

			ать умение выполнять скольжение на груди и на спине	на груди и на спине 2.Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине
февраль	1. Учить детей задерживать дыхание на счет до 10 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе 3. Воспитывать выдержку	1.Отработывать движения, как при плавании способом кроль 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе 3. Развивать выносливость	1. Продолжать учить четко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой 2. Упражнять в скольжении	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине 2. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе
март	1. Учить выполнять скольжение из любого и.п. 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками 3. Воспитывать настойчивость	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы 2. Упражнять в прыжках с ныряниием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с ныряниием	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы 2. Упражнять в скольжении, прыжках с ныряниием
апрель	1. Закреплять умение ритмично дышать 2. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и на спине 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	1. Учить согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием 2. Упражнять в скольжении на груди и на спине 3. Воспитывать ловкость	11. Продолжать учить плавать способом «кроль», ритмично дыша 2. Упражнять в нырянии 3. Закреплять правила поведения в воде
май	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при	1. Совершенствовать умение согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди 2. Упражнять в согласовании рук, ног и дыхания при	Диагностика плавательных умений	Диагностика плавательных умений

	плавании кролем на груди	плавании кролем на груди		

9. Организация санитарно–гигиенических условий

Особенности организации образовательного процесса плаванием в ДОУ обусловлена спецификой возраста, развитием, климата-географическими условиями проживания, наличием приоритетных направлений, заказа родителей, требованиями Санитарных правил СП 2.1.3678-20.

Обучение навыкам плавания по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне, расположенном в здании ДОУ. При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатацию и качеству воды.

Занятие проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей вещей, необходимых для купания.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм–оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Младшая	+ 30… +32 0С	+26… +280С	0,4-0,5
Средняя	+ 28… +290С	+24… +280С	0,7-0,8
Старшая	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8
Подготовительная	+ 27… +280С	+24… +280С	0,8

10. Литература и интернет ресурсы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.

2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «Детство-пресс», 2003. - 80 с.

3. Большакова И. «Маленький дельфин» (нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста)

4. Еремеева Л.Ф Научите ребенка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.

5. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.

6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.

7. Чеменева А.А. Столмакова Т.В Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб: Издательство «Детство-Пресс», 2011 г.

Приложение

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Младшая группа

Навык плавания	Ныряние		Продвижение в воде			Выдох в воду	Прыжки в воду	Лежание	
Ф.И. ребенка	Погружение лица в воду.	Погружение головы в воду.	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).	Упражнение «Крокодильчик».	Вдох над водой и выдох в воду.	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.	Скользить по поверхности воды.

Средняя группа

Навык плавания	Ныряние			Продвижение в воде			Выдох в воду		Прыжки в воду	Лежание
Ф.И. ребенка	Пытаться проплыть тоннель.	Подныривание под гимнастическую палку.	Пытаться доставать предметы со дна.	Упражнения в паре «на буксире».	Бег парами.	Скольжение на груди.	Упражнение на дыхание «Ветерок».	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине

Старшая группа

Навык плавания	Ныряние				Продвижение в воде			Выдох в воду		Прыжки в воду	Лежание		
Ф.И. ребенка	Ныряние в обруч.	Проплывание тоннеля.	Подныривание под мост.	Игровое упражнение «Ловец».	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.	Скольжение на спине.	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.	Выполнение серии выдохов в воду.	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».	Прыжок ногами вперед.	Упражнение «Поплавок».	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.	Лежание на спине с плавательной дощечкой.

Подготовительная группа

Навык плавания	Ныряние		Продвижение в воде		Выдох в воду		Прыжки в воду	Лежание	
Ф.И. ребенка	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение