

Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №1 «Калинка»
(Смыслова В.М.)
20 24 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ В ДЕТСКОМ САДУ»

физкультурно-спортивная направленность

Объем: 60 часов

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Уровень программы: ознакомительный

Разработчик программы: Селиверстова Татьяна Францевна,
старший воспитатель МАДОУ «Детский сад №1
«Калинка» общеразвивающего вида

Педагог дополнительного образования: Фисенко Галина Викторовна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **ознакомительного уровня** «Программа обучения детей плаванию в детском саду» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е. К.

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №1 «Калинка» общеразвивающего вида».

Новизна программы заключается в том, что она переработана и адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить работе ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине, с помощью вспомогательных средств;
- познакомить детей с основными стилями плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- формировать представление о водных видах спорта;
- познакомить детей с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной среде;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации внесены следующие изменения в программу:

1. Уменьшена продолжительность обучения детей:
«Программа обучения детей плаванию в детском саду» Вороновой Е.К. рассчитана на 4 года, это работа с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение года, 240 часов в течение 4 лет).
Данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 5-6 лет (2 часа в неделю, 60 часов в течение 1 года).
2. Использование на занятиях элементов акваэробики и синхронного плавания.
3. В связи с тем, что отопительный сезон в нашем регионе продолжается с октября по апрель, а климатические условия не позволяют купать детей в сентябре и мае без отопления, сохранено количество учебных часов в году - 60 часов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 5-6 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год обучения. Программа рассчитана на 30 учебных недель: 2 учебный часа в неделю, 60 учебных часов в год. Период обучения: октябрь – май.

Форма обучения – очная.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 8 до 12 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 1.2.3685-21 из расчета не менее 4,0 м² на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их

индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Режим занятий: объем обучения составляет 60 часов в год при режиме занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического составляет 25 минут.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы.

Обучающийся должен **знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- знать технику движений ног, движений рук по типу кроля;
- иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

Обучающийся должен **уметь:**

- уверенно и активно выполнять основные элементы техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- самостоятельно горизонтально лежать на груди и на спине;
- скользить на груди и на спине с помощью и без вспомогательных средств;
- выполнять скольжение в сочетании с движениями ног по типу кроля, лежа на спине и на груди;
- плавать с доской при помощи движений ног способом кроль на груди;
- плавать произвольным способом.

Способом определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в середине (январь) и конце учебного года (май) в виде контрольных упражнений (Приложение №1).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДООУ и городская).

Календарный учебный график

Срок реализации программы	1 год
Начало учебного года	1 октября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	30 недель
Комплектование групп дополнительного образования детей	с 1 по 30 сентября
Сроки проведения каникул, их начало и окончание: зимние каникулы	с 28 декабря по 9 января
летние каникулы	с 1 июня по 31 августа
Регламент образовательного процесса	2 учебных часа в неделю 60 учебных часов в году
Режим работы объединений ДО в соответствии с утвержденным расписанием	вторник, четверг
Продолжительность занятий	25 минут
Время проведения занятий (с подготовкой)	10.40 - 11.10
Сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения ДООП	промежуточная диагностика – январь итоговая диагностика – май

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9	Педагогические наблюдения
2	Раздел «Организованный вход в воду»	2	0,2	1,8	Педагогические наблюдения
3	Раздел «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	4	0,4	3,6	Диагностические упражнения
4	Раздел «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8	0,8	7,2	Диагностические упражнения
5	Раздел «Выдохи в воду»	8	0,8	7,2	Диагностические упражнения
6	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
7	Раздел «Лежание в воде на груди и на спине»	7	0,7	6,3	Диагностические упражнения
8	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без них»	10	1	9	Диагностические упражнения
9	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	10	1	9	Открытое занятие
10	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в скольжении»	8	0,8	7,2	Эстафеты-соревнования
11	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
	Итого:	60	5,8	54,2	

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел «Правила безопасности поведения на воде»	1	0,1	0,9
1.1.	Знакомство с помещением бассейна, поведением в нём.	1	0,1	0,9
2	Раздел «Организованный вход в воду»	2	0,2	1,8
2.1.	Свойства воды. Правила поведения на воде.	1	0,1	0,9
2.2.	Совершенствование различных передвижений в воде.	1	0,1	0,9
3	Раздел «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	4	0,4	3,6
3.1.	Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой.	1	0,1	0,9
3.2.	Активизация выполнения выдохов в воду.	1	0,1	0,9
3.3.	Укрепление навыка лежания на груди и на спине с поддержкой.	1	0,1	0,9
3.4.	Совершенствование умения самостоятельно входить в воду и окунаться.	1	0,1	0,9
4	Раздел «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8	0,8	7,2
4.1.	Упражнение в выполнении разных движений в воде: активное передвижение, прыжки и погружение.	1	0,1	0,9
4.2.	Закрепление навыков личной гигиены.	1	0,1	0,9
4.3.	Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой.	1	0,1	0,9
4.4.	Обучение выполнению скольжения на груди.	1	0,1	0,9
4.5.	Совершенствование техники работы ног, как при плавании кролем, у опоры.	1	0,1	0,9
4.6.	Укрепление навыка самостоятельного погружения под воду с головой.	1	0,1	0,9
4.7.	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	0,1	0,9
4.8.	Упражнение в погружении лица в воду.	1	0,1	0,9
5	Раздел «Выдохи в воду»	8	0,8	7,2
5.1.	Упражнение в переходе от одного бортика бассейна к другому.	1	0,1	0,9

5.2.	Формирование умения принимать горизонтальное положение в воде с опорой на руки и в таком положении передвигаться по дну бассейна.	1	0,1	0,9
5.3.	Приучение детей двигать ногами, как при плавании кролем в упоре лёжа на руках.	1	0,1	0,9
5.4.	Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	1	0,1	0,9
5.5.	Воспитание морально-волевых качеств.	1	0,1	0,9
5.6.	Обучение самостоятельному лежанию на груди.	1	0,1	0,9
5.7.	Освоение вдоха и выдоха в воду, упражнение в передвижении в воде.	1	0,1	0,9
5.8.	Упражнение в выполнении движений ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.	1	0,1	0,9
6	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1
6.1.	Контрольное занятие	1	-	1
7	Раздел «Лежание в воде на груди и на спине»	7	0,7	6,3
7.1.	Упражнение в выполнении энергичных движений руками в воде.	1	0,1	0,9
7.2.	Совершенствование различных видов передвижений в воде.	1	0,1	0,9
7.3.	Совершенствование навыка открывания глаз в воде.	1	0,1	0,9
7.4.	Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1	0,1	0,9
7.5.	Воспитание организованности и самостоятельности.	1	0,1	0,9
7.6.	Упражнение в погружении в воду с головой, не боясь воды, правильно выполняя вдох и выдох.	1	0,1	0,9
7.7.	Закреплять умение делать выдох в воду и совершать энергичные движения руками в воде.	1	0,1	0,9
8	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без них»	10	1	9
8.1.	Воспитание организованности и самостоятельности.	1	0,1	0,9
8.2.	Обучение самостоятельному лежанию в воде на спине	1	0,1	0,9
8.3.	Закрепление навыка погружения в воду с головой с задержкой дыхания.	1	0,1	0,9

8.4.	Формирование умения выполнять движения в воде парами, держась за руки.	1	0,1	0,9
8.5.	Совершенствование умения самостоятельно лежать на груди.	1	0,1	0,9
8.6.	Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду.	1	0,1	0,9
8.7.	Развитие подвижности плечевых суставов.	1	0,1	0,9
8.8.	Формирование правильной осанки.	1	0,1	0,9
8.9.	Совершенствование умения самостоятельно лежать в воде на спине.	1	0,1	0,9
8.10.	Упражнение в выполнении полного вдоха и выдоха в воду.	1	0,1	0,9
9	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	10	1	9
9.1.	Обучение скольжению в воде на груди и на спине.	1	0,1	0,9
9.2.	Совершенствование умения горизонтально лежать в воде на груди, на спине.	1	0,1	0,9
9.3.	Активизация работы ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	1	0,1	0,9
9.4.	Закрепление навыка погружения под воду с головой.	1	0,1	0,9
9.5.	Упражнение в выполнении многократных выдохов в воду.	1	0,1	0,9
9.6.	Развитие силы мышц ног, закаливание организма.	1	0,1	0,9
9.7.	Упражнение в всплывании и лежании на воде.	1	0,1	0,9
9.8.	Упражнение в открывании глаз в воде.	1	0,1	0,9
9.9.	Обучение работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине с плавательной доской.	1	0,1	0,9
9.10.	Совершенствование умения скользить на груди и на спине.	1	0,1	0,9
10	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в скольжении»	8	0,8	7,2
10.1.	Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	1	0,1	0,9
10.2.	Упражнение в скольжении на груди и на спине.	1	0,1	0,9
10.3.	Совершенствование работы ног, как при плавании кролем на груди и на спине с плавательной доской.	1	0,1	0,9
10.4.	Формирование правильной осанки.	1	0,1	0,9

10.5.	Совершенствование навыка самостоятельного скольжения на груди и на спине.	1	0,1	0,9
10.6.	Воспитание самостоятельности и организованности.	1	0,1	0,9
10.7.	Совершенствование умения скользить на груди и на спине.	1	0,1	0,9
10.8.	Стимулирование навыка погружения под воду с открыванием глаз.	1	0,1	0,9
11	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1
11.1.	Контрольное занятие	1	-	1
	Итого:	60	5,8	54,2

Содержание программы

Месяц	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	Раздел 1. «Правила безопасности поведения на воде»	1 час
	Тема №1.1. Знакомство с помещением бассейна, поведением в нём. Теория. Беседа о пользе плавания. Знакомство с помещениями бассейна. Правила поведения в бассейне. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение в воду по шею. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Невод», «Маленькие и большие ноги».	1 час
	Раздел 2. «Организованный вход в воду»	2 часа
	Тема №2.1. Свойства воды. Правила поведения на воде. Теория. Знакомство детей со свойствами воды (прозрачная, бесцветная, текучая и др.). Правила поведения на воде. Создать представления о движении в воде, о плавании. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход	1 час

	в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Водолазы», «Рыбки резвятся».</i>	
	Тема №2.2. Совершенствование различных передвижений в воде. Теория. Закрепление представлений детей о свойствах воды. Повторение правил поведения на воде. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Поймай воду», «Морской бой».</i>	1 час
	Раздел 3. «Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине»	4 часа
	Тема №3.1. Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой. Теория. Беседа о правилах погружения под воду с головой. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Медуза», «Мяч по кругу».</i>	1 час
	Тема №3.2. Активизация выполнения выдохов в воду. Теория. Беседа о правилах выполнения выдоха в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Передвижение в полуприседе (с поворотами головы). Погружение в воду по шее. Задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду.	1 час

	<i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Паровая машина», «Волны на море»</i>	
	Тема №3.3. Укрепление навыка лежания на груди и на спине с поддержкой. Теория. Закрепление приобретенных навыков личной гигиены. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди, на спине с поддержкой (руки и ноги вытянуть). <i>Движение ногами:</i> Движения ногами в воде (по типу кроля лежа на груди), опираясь руками о дно бассейна. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Поплавок», «Солнышко и дождик».	1 час
	Тема №3.4. Совершенствование умения самостоятельно входить в воду и окунаться. Теория. Беседа о правилах спуска и самостоятельного погружения в воду. Формирование привычки не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №1. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду до уровня шеи. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Акробаты», «Догони меня».	1 час
	Раздел 4. «Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде»	8 часов
	Тема №4.1. Упражнение в выполнении разных движений в воде: активное передвижение, прыжки и погружение. Теория. Показ и объяснение упражнений с разными движениями в воде.	1 час

	Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Активное передвижение, подпрыгивание, окунание в воду до подбородка; передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременное движение ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Торпеды», «Солнышко и дождик».	
Ноябрь	Тема №4.2. Закрепление навыков личной гигиены. Теория. Беседа о правилах личной гигиены. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Качели», «Переправа».	1 час
	Тема №4.3. Совершенствование самостоятельного погружения под воду с головой. Теория. Повторение правил погружения под воду с головой. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперёд, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с	1 час

	опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Качалки», «Найди свой домик».</i>	
	Тема №4.4. Обучение выполнению скольжения на груди. Теория. Объяснение правил выполнения скольжения на груди. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее. <i>Скольжение на животе:</i> скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову, делать вдох. <i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Точный прыжок», «Солнце «Хейро».</i>	1 час
	Тема №4.5. Совершенствование техники работы ног, как при плавании кролем, у опоры. Теория. Объяснение и показ техники выполнения движений ногами в воде с опорой на руки, с опусканием лица в воду и открыванием глаз. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скольжение на животе со вспомогательными снарядами и игрушками. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Гонка катеров», «Точный прыжок».</i>	1 час
	Тема №4.6. Укрепление навыка самостоятельного погружения под воду с головой. Теория. Повторение правил погружения под воду с головой.	1 час

	Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2 <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шею, погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Лежать на воде свободно, принять положение «звёздочка» (делая выдох в воду, 5-6 раз). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Пушбол», «Перетяжки».	
	Тема №4.7. Совершенствование выполнения выдохов в воду. Теория. Объяснение правил выполнения выдохов в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №2. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Баскетбол», «Кораблики».	1 час
	Тема №4.8. Упражнение в погружении лица в воду. Теория. Поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне. Приучать смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Погружение в воду по шею, погружение лица в воду. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Невод», «Найди себе пару».	1 час

	Раздел 5. «Выдохи в воду»	8 часов
	Тема №5.1. Упражнение в переходе от одного бортика бассейна к другому. Теория. Объяснение техники выполнения движений при переходе от одного бортика бассейна к другому (самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками). Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Передвижение от одного бортика бассейна к другому, энергично разгребая воду руками. Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох на воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога), принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Водолазы», «Море волнуется».	1 час
Декабрь	Тема №5.2. Формирование умения принимать горизонтальное положение в воде с опорой на руки и в таком положении передвигаться по дну бассейна. Теория. Объяснение и показ техники выполнения движений, позволяющих принять горизонтальное положение в воде с опорой на руки. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Выполнение движений парами. Погружение по шею. Принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна и в таком положении (глубина воды по колено). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в</i>	1 час

	<i>воде и навыков погружения: «Морской бой», «Карусели» (1-й вариант), самостоятельные игры с игрушками в воде.</i>	
	Тема №5.3. Приучение детей двигать ногами, как при плавании кролем в упоре лёжа на руках. Теория. Объяснение и показ техники выполнения движений ногами, как при плавании кролем в упоре лёжа на руках. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Упражнение в различных движениях в воде: ходьба, бег, прыжки (побуждать передвигаться организованно). Передвижение в воде с заданиями: руки вперёд, на плечи впереди идущего, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Скольжение на животе:</i> Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движения ногами:</i> Движение ногами, как при плавании кролем в упоре лёжа на руках. Лежание на спине с опорой на бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Пузырь», «Мяч по кругу».	1 час
	Тема №5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Теория. Рассказ о влиянии силы мышц спины и брюшного пресса на успехи в плавании. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скольжение на животе, держась за поручень: поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох (с помощью педагога). <i>Движения ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Принеси мяч», «Паровая машина».	1 час
	Тема №5.5. Воспитание морально-волевых качеств. Теория. Беседа о спортсменах, их силе воли и характера,	1 час

	которые помогают добиваться высоких результатов и побеждать на соревнованиях. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами, прыжками со сменой ног). Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Лежать на воде свободно, принять положение «звёздочка», делая выдох в воду (5-6 раз). <i>Движения ногами:</i> Движения ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Поплавок», «Лодочки плывут».	
	Тема №5.6. Обучение самостоятельному лежанию на груди. Теория. Повторение правил самостоятельного лежания в воде на груди. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> разминка на суше, комплекс упражнений №3. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты). <i>Скольжение на животе:</i> Скольжение на животе, держась за поручень, принять положение «стрела». <i>Движения ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Метроном», «Бегом за мячом».	1 час
	Тема №5.7. Освоение вдоха и выдоха в воду, упражнение в передвижении в воде. Теория. Воспитывать организованность, умение выполнять задания педагога. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом	1 час

	(на носках). Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скольжение на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движения ногами:</i> Движение ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Акробаты», «Сердитая рыбка».	
	Тема №5.8. Упражнение в выполнении движений ногами, как при плавании кролем на груди и на спине. Теория. Беседа, направленная на воспитание уверенности у детей при движении в воде. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижения в воде с заданиями (руки вперёд, к плечам, вверх, с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Торпеды», «Фонтан».	1 час
Январь	Раздел 6. «Промежуточная диагностика»	1 час
	Тема №6.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.	1 час
	Раздел 7. «Лежание в воде на груди и на спине»	7 часов
	Тема №7.1. Упражнение в выполнении энергичных движений руками в воде. Теория. Беседа о смелости (приучение смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками). Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом, в колонне по одному. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за	1 час

	плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движения ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Качели», «Караси и щука» (1-й вариант).	
	Тема №7.2. Совершенствование различных видов передвижений в воде. Теория. Повторение правил погружения в воду с задержкой дыхания и выдохом в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Качалки», «Поезд идет через туннель».	1 час
	Тема №7.3. Совершенствование навыка открывания глаз в воде. Теория. Беседа о способности морских обитателей плавать под водой с открытыми глазами. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову – вдох и опускать голову – выдох (с помощью педагога). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде, опираясь на руки, опускание лица в воду (открывание глаз). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Спрячемся под воду», «Гонка катеров».	1 час
	Тема 7.4. Совершенствование выполнения выдохов в воду.	1 час

	Теория. Повторение правил выполнения выдохов в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Лежать на воде свободно, принять положение «звёздочка», делая выдох в воду (5-6 раз). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Пушбол», «Оса».	
	Тема 7.5. Воспитание организованности и самостоятельности. Теория. Беседа о подготовке спортсменов, спортивной дисциплине и ответственности. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №4. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду, задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень, принять положение «стрела». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Баскетбол», «Жучок-паучок».	1 час
	Тема №7.6. Упражнение в погружении в воду с головой, не боясь воды, правильно выполняя вдох и выдох. Теория. Беседа, направленная на воспитание самостоятельности, уверенности при передвижениях в воде, погружении в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шее, погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за	1 час

	плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Водолазы», «Хоровод».	
	Тема №7.7. Закреплять умение делать выдох в воду и совершать энергичные движения руками в воде. Теория. Беседа, направленная на воспитание желания активно выполнять упражнения, не боясь воды. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плавку самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Щука», «Морской бой».	1 час
Февраль	Раздел 8. «Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без них»	10 часов
	Тема №8.1. Воспитание организованности и самостоятельности. Теория. Рассказ педагога о спортсменах, занимающихся плаванием, их систематических тренировках, соревнованиях и победах. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох (с помощью педагога). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду, открывание глаз. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Достань игрушку», «Мяч по кругу».	1 час

	Тема №8.2. Обучение самостоятельному лежанию в воде на спине. Теория. Беседа, направленная на формирование самостоятельности и организованности. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение по дну мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох (с помощью педагога). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Паровая машина», «Брод».	1 час
	Тема №8.3. Закрепление навыка погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Теория. Беседа о дружбе и уважении, формирование привычки при выполнении движений в воде не мешать друг другу. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. Отработка вращательных движений рук (на суше). <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом со сменой темпа; в колонне по одному. Погружение в воду по шее. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (руки и ноги вытянуты). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Акробаты», «Ледокол».	1 час
	Тема №8.4. Формирование умения выполнять движения в воде парами, держась за руки. Теория. Беседа о дружбе, умении дружно выполнять движения в воде, помогать друг другу. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5.	1 час

	<i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Выполнение движений в воде парами, держась за руки. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась руками за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Торпеды», «Лодочки с вёслами».	
	Тема №8.5. Совершенствование умения самостоятельно лежать на груди. Теория. Рассказ педагога о способности китов всплывать и держаться на поверхности воды, лежа на груди. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №5. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Качели», «Островки».	1 час
	Тема №8.6. Совершенствование выполнения многократных выдохов в воду. Теория. Повторение правил выполнения многократных выдохов в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперёд, к плечам, вверх – с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выполнение многократных выдохов в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с	1 час

	опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Качалки», «Крокодилы».</i>	
	Тема №8.7. Развитие подвижности плечевых суставов. Теория. Воспитывать настойчивость, желание добиваться результатов. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох (с помощью педагога). <i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Цапли», «Медвежонок Умка и рыбки».</i>	1 час
	Тема 8.8. Формирование правильной осанки. Теория. Беседа с детьми о красивой и здоровой осанке человека, о пользе плавания для формирования правильной осанки. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде и с опорой на руки, опускание лица в воду (открытие глаз). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Гонка катеров», «Крокодилы».</i>	1 час
Март	Тема 8.9. Совершенствование умения самостоятельно лежать в воде на спине. Теория. Беседа о духе коллективизма в спортивных командах. Обсуждение смысла поговорки «Один - за всех, и все - за одного». Практика.	1 час

	<i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Работа в подгруппах (две команды «спортсменов»). Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: принять положение «стрела». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами, лежа на спине (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Баскетбол», «Дровосек в воде».	
	Тема №8.10. Упражнение в выполнении полного вдоха и выдоха в воду. Теория. Повторение правил выполнения вдоха и выдоха в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень: поднимать голову, делать вдох, опуская голову – выдох. <i>Движение ногами:</i> Движения ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Невод», «Катание на кругах».	1 час
	Раздел 9. «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	10 часов
	Тема №9.1. Обучение скольжению в воде на груди и на спине. Теория. Беседа о профессии водолаза. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по	1 час

	типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Водолазы», «Покажи пятки».</i>	
	Тема №9.2. Совершенствование умения горизонтально лежать в воде на груди, на спине. Теория. Воспитывать уверенность в своих силах и организованность. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №6. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). То же на спине. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Оса», «Морской бой».</i>	1 час
	Тема №9.3. Активизация работы ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Теория. Воспитывать организованность, умение слушать объяснения педагога. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. передвижение в воде бегом со сменой темпа. <i>Погружение в воду:</i> задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуть). <i>Скольжение на животе:</i> скользить на животе, держась на плавучесть самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения: «Поезд идет через тоннель», «Мяч по кругу».</i>	1 час
	Тема №9.4. Закрепление навыка погружения под воду с головой. Теория. Повторение правил выполнения погружения под воду с головой.	1 час

	Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень, поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох (с помощью педагога). <i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Паровая машина», «Спрячемся под воду».	
	Тема №9.5. Упражнение в выполнении многократных выдохов в воду. Теория. Повторение правил выполнения многократных выдохов в воду. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперёд, к плечам, вверх – с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выполнение многократных выдохов в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду (открывание глаз). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Всадники», «Жучок-паучок».	1 час
	Тема №9.6. Развитие силы мышц ног, закаливание организма. Теория. Беседа о пользе занятий в бассейне для оздоровления организма. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Лежать на воде свободно: принять положение «звёздочка», делая выдох в воду (5-6	1 час

	раз) <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Поплавок», «Хоровод».	
Апрель	Тема №9.7. Упражнение в всплывании и лежании на воде. Теория. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать педагога. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею. Выдох в воду через рот до появления пузырей. Лежание на спине (ноги и руки врозь). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень, поднимать голову – делать вдох, опускать голову – делать выдох. <i>Движение ногами:</i> Движения ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Акробаты», «Фонтан».	1 час
	Тема №9.8. Упражнение в открывании глаз в воде. Теория. Воспитывать смелость, уверенность в своих силах, побуждать активно выполнять задания педагога. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №7. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в полуприседе (с поворотами). Погружение с постепенным увеличением глубины. Выдох в воду в ограниченном пространстве (обруч). Лежание на груди, открывание глаз в воде. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Торпеды», «Караси и щука» (1 вариант).	1 час
	Тема №9.9. Обучение работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине с плавательной доской.	1 час

	Теория. Объяснение техники выполнения движений ногами как при плавании кролем на груди и на спине. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №8. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шее. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). То же с лежанием на спине. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Качели», «Достань игрушку».	
	Тема №9.10. Совершенствование умения скользить на груди и на спине. Теория. Объяснение техники выполнения скольжения на груди и на спине. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №8. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперёд, к плечам, вверх – с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Брод», «Найди свой домик».	1 час
	Раздел 10. «Координационные возможности в воде: движение руками в скольжении»	8 часов
	Тема №10.1. Совершенствование навыка погружения под воду с открыванием глаз. Теория. Беседа о способности рыб и морских животных плавать под водой с открытыми глазами. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №8. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на	1 час

	воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе со вспомогательными снарядами и игрушками. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде с опорой на руки, опускание лица в воду. Открывание глаз в воде. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Гонка катеров», «Кораблики».	
	Тема №10.2. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Теория. Беседа о спортсменах-пловцах. Воспитывать активность и самостоятельность в передвижениях на воде. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №8. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду с последующим погружением. Передвижение в воде шагом (на носках). Погружение по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень; принять положение «стрела». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами в воде (сидя). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Невод», «Лодочки плывут».	1 час
	Тема №10.3. работы ног, как при плавании кролем на груди и на спине с плавательной доской. Теория. Объяснение техники выполнения движений ногами как при плавании кролем на груди и на спине. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №8. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперёд, на плечи впереди идущего, вверх – с остановкой по сигналу). Погружение с постепенным увеличением глубины. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень (с помощью педагога); принять положение «поплавок». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Водолазы», «Бегом за мячом».	1 час
	Тема №10.4. Формирование правильной осанки. Теория. Беседа о красивой осанке человека.	1 час

	Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №9. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Спуск в воду. Передвижение в воде бегом; в колонне по одному. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за плавательную доску, опираясь о дно ногами. <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на груди с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Сердитая рыбка», «Морской бой».	
Май	Тема №10.5. Совершенствование навыка самостоятельного скольжения на груди и на спине. Теория. Беседа о спортсменах-пловцах. Активизировать желание самостоятельно выполнять скольжение на груди и на спине. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №9. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение прыжками (со сменой ног). Погружение в воду: задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась на плаву самостоятельно; принять положение «медуза». <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Маленькие и большие ноги», «Мяч по кругу».	1 час
	Тема №10.6. Воспитание самостоятельности и организованности. Теория. Беседа о водных видах спорта, об организованности, смелости и настойчивости спортсменов. Практика. <i>Общефизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №9. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Погружение в воду по шею. <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень, поднимать голову – вдох и опускать голову – выдох (с помощью педагога).	1 час

	<i>Движение ногами:</i> Передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ног по типу кроля. <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Паровая машина», «Рыбки резвятся».	
	Тема №10.7. Совершенствование умения скользить на груди и на спине. Теория. Повторение правил выполнения движений скольжения на груди и на спине. Практика. <i>Общefизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №9. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Организованный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой. <i>Скольжение на животе:</i> Лежать на воде свободно; принять положение «звёздочка», делая выдох в воду (5-6 раз). <i>Движение ногами:</i> Движение ногами, лежание на спине с опорой о бортик бассейна (держась за поручень). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Поплавок», «Волны на море».	1 час
	Тема №10.8. Стимулирование навыка погружения под воду с открыванием глаз. Теория. Беседа о профессии водолазов. Практика. <i>Общefизическая подготовка:</i> Разминка на суше, комплекс упражнений №9. <i>Передвижения в воде и погружения в воду:</i> Поточный вход в воду. Передвижение в воде бегом со сменой темпа. Погружение в воду: задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду. Выдох в воду с приседанием. Лежание на груди (руки и ноги вытянуты). <i>Скольжение на животе:</i> Скользить на животе, держась за поручень; принять положение «стрела». <i>Движение ногами:</i> Попеременные движения ногами (по типу кроля). <i>Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения:</i> «Метроном», «Переправа».	1 час
	Раздел 11. «Итоговая диагностика»	1 час
	Тема №11.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных	1 час

	заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.	
--	---	--

Рекомендуемые игры и упражнения:

Игры и упражнения для развития кистей рук: «Сорока», «Ладушки», «Дать-дать», «Тук-тук», «Махи», «Гладим», «Собачки», «Вертушки», «Щелчки», «Рояль», «Бинокль», «Ветерок», «Лодочка» и др.

Игры на передвижение в воде: «Гуси», «Усатый сом», «Сердитая рыбка», «Мы – веселые ребята», «Найди свой домик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач», «Взрывное дыхание», «Аквалангисты» и др.

Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Тоннель», «Дельфины на охоте». Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др. Ориентирование в воде: «Лучший ныряльщик», «Лодка у причала» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется».

Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Обеспечение программы методическими видами продукции

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для данной возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
11. Сценарии праздников и развлечений на воде.

Рекомендации при проведении занятий

При проведении занятий в бассейне необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Рекомендуемая структура занятия:

1. Подготовительная часть — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя свободное, произвольное плавание.

Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания, беседы о пользе плавания, минутки ОБЖ.

Дидактический материал

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

Лекционный материал

1. Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (растительный и животный мир водоемов), «Профессии людей, связанные с водой и умением плавать», «Мы с водою дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.
2. Консультации для родителей «Вода дарит здоровье», «Каждый человек должен уметь плавать», «Воспитываем здоровых детей», «Вода не прощает неосторожности», «Развитие гибкости» и др.

Список литературы для педагога

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985
4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991
5. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошкол. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 2010
6. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014
7. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005
11. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983

Список литературы для родителей

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем/Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1986
7. Детские игры. – Москва, 1999
8. Интернет:
 - Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>
 - sparta @ novgorod. Net

Список литературы для обучающихся

1. Дидактическое пособие - таблица «Правила поведения в бассейне».

Диагностика по плаванию (5-6 лет)

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

№	Двигательные умения	Описание задания
1	Водобоязнь	Ребёнок охотно входит в воду – не боится её, смело окунается, не вздрагивает при попадании на него брызг, уверенно ведёт себя в воде.
2	Погружение в воду с выдохом	Стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.
3	Упражнение «Поплавок»	В положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуть как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.
4	Упражнение «Стрела»	Стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперёд и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется скольжение до полной остановки.
5	Плавание любым способом	Стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Уровни освоения программы:

В – высокий:	ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде
С – средний:	ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа
Н – низкий:	ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде

1 – промежуточная диагностика (январь), 2 - итоговая диагностика (май)

№	Фамилия, имя ребенка	Двигательные умения / уровень выполнения										Общий результат	
		Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом			
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
ИТОГО (по количеству)													
В: детей / %													
С: детей / %													
Н: детей / %													

Вывод, рекомендации: _____
