

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



Дополнительная общеразвивающая программа
«ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ»

физкультурно-спортивная направленность

Объем: 30 часов

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-8 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» 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. № 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 для обучения детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

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. По результатам статистики большинство несчастных случаев на воде происходит именно с детьми данного возраста в связи с отсутствием навыков плавания и чувства опасности. Кроме того, в этом возрасте детей легче обучать плаванию из-за пониженного уровня тревожности, большего доверия к педагогу, благоприятного сенситивного периода формирования координационных способностей.

Кроме того, дети младшего школьного возраста продолжительное время сидят за партами и компьютером, получая при этом значительную психологическую и физическую нагрузку на организм. В этом случае занятия плаванием помогут снять эмоциональное и мышечное напряжение. Также данные занятия имеют огромное воспитательное значение, так как создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель программы - обучение детей младшего школьного 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;

- познакомить детей с основными стилями плавания («кроль», «басс», «дельфин»);
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- 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;

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 7-8 лет (1 час в неделю, 30 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, количество учебных часов в году составляет 30 часов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7-8 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 1 год обучения. Программа рассчитана на 30 учебных недель: 1 учебный час в неделю, 30 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.

Продолжительность занятий выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21. Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического составляет 35 минут.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы.

Обучающийся должен **знать**:

- основы здорового образа жизни;
- знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля:
- иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- иметь представление о водных видах спорта.

Обучающийся должен **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине без опоры, в сочетании с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс» - индивидуально) а груди и спине с полной координацией движений.

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 по плаванию (на базе ДОУ 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	1 учебный час в неделю 30 учебных часа в году
Режим работы объединений ДО в соответствии с утвержденным расписанием	вторник, четверг
Продолжительность занятий	35 минут
Время проведения занятий (с подготовкой)	14.00 - 14.50 15.00 - 15.50
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 «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	1	0,1	0,9	Диагностические упражнения
3	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине»	3	0,3	2,7	Диагностические упражнения
4	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	5	0,5	4,5	Диагностические упражнения
5	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»	5	0,5	4,5	Диагностические упражнения
6	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
7	Раздел «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	5	0,5	4,5	Открытое занятие
8	Раздел «Облегченные способы плавания»	3	0,3	2,7	Эстафеты-соревнования
9	Раздел «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»	5	0,5	4,5	Участие в городской спартакиаде
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1	Контрольные задания
	Итого:	30	2,8	27,2	

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.	Освоение различных движений в воде	1	0,1	0,9
2.	Раздел «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	1	0,1	0,9
2.1.	Формирование осанки, развитие мышц ног и рук	1	0,1	0,9
3.	Раздел «Скольжение в воде на груди и на спине»	3	0,3	2,7
3.1.	Плавание на груди, спине без выноса рук	1	0,1	0,9
3.2.	Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	1	0,1	0,9
3.3.	Скольжение на груди, спине с работой ног	1	0,1	0,9
4.	Раздел «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»	5	0,5	4,5
4.1.	Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук	1	0,1	0,9
4.2.	Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног	1	0,1	0,9
4.3.	Развитие подвижности суставов	1	0,1	0,9
4.4.	Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	1	0,1	0,9
4.5.	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1	0,1	0,9
5.	Раздел «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»	5	0,5	4,5
5.1.	Совершенствование техники скольжения на груди и спине как при плавании кролем	1	0,1	0,9
5.2.	Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди	1	0,1	0,9
5.3.	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1	0,1	0,9
5.4.	Развитие мышечного корсета	1	0,1	0,9
5.5.	Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине	1	0,1	0,9
6.	Раздел «Промежуточная диагностика»	1	-	1
6.1.	Контрольное занятие	1	-	1

7.	Раздел «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	5	0,5	4,5
7.1.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног	1	0,1	0,9
7.2.	Развитие подвижности плечевых суставов	1	0,1	0,9
7.3.	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры	1	0,1	0,9
7.4.	Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук	1	0,1	0,9
7.5.	Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине	1	0,1	0,9
8	Раздел «Облегченные способы плавания»	3	0,3	2,7
8.1.	Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении	1	0,1	0,9
8.2.	Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине	1	0,1	0,9
8.3.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств	1	0,1	0,9
9	Раздел «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»	5	0,5	4,5
9.1.	Развитие силы мышц	1	0,1	0,9
9.2.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	1	0,1	0,9
9.3.	Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине	1	0,1	0,9
9.4.	Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног	1	0,1	0,9
9.5.	Развитие координации	1	0,1	0,9
10	Раздел «Итоговая диагностика»	1	-	1
10.1.	Контрольное занятие	1	-	1
	Итого:	30	2,8	27,2

Содержание программы

Месяц	Содержание	Кол-во часов
Октябрь	Раздел 1. «Правила безопасности поведения на воде»	1 час
	<p>Тема №1.1. Освоение различных движений в воде. Теория: Беседа о пользе плавания. Знакомство с помещениями бассейна. Правила поведения в бассейне. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с.16). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Виды ходьбы в разном темпе по кругу: «Цапли», «Пингвин», «Морской конёк», «Краб» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох при движении). Игра «Жучок-паучок» (выполнять упражнение синхронно). Погружение с головой и открывание глаз в воде (лёжа на воде, руки и ноги выпрямлены). Лежа на груди у опоры, попеременно работать ногами использовать доску, поручень, сочетать вдох и выдох). Скольжение на груди и спине с различными положениями рук (руки вдоль туловища, одну руку вытянуть вперед, попеременно менять положение рук). Игра «Кто быстрее соберет игрушки» (действовать по сигналу, лоток для предметов находится на бортике). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Медуза» (расслабить руки и ноги). Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».</p>	1 час
	Раздел 2. «Передвижение и ориентировка в воде и под водой с открытием глаз и выдохом в воду»	1 час
	<p>Тема №2.1. Формирование осанки, развитие мышц ног и рук. Теория: Закрепление приобретенных навыков личной гигиены. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Закрепление представлений детей о свойствах воды. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 20). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Виды ходьбы по кругу: в парах, «Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские шаги» (сохранять дистанцию; при ходьбе менять пары; широкий шаг на согнутых ногах).</p>	1 час

	<p>Игра «Медуза» (выполнять упражнение на вдохе, расслабиться – выдох, лежать на воде без движений).</p> <p>Имитация работы ног как при плавании кролем, сидя на бортике бассейна (спина ровная, упор на руки).</p> <p>Работа ног как при плавании кролем, у опоры (ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра). То же на спине.</p> <p>Выдохи в воду (присесть, погружение с головой).</p> <p>Отталкивание от бортика и скольжение на груди (руки вытянуть вперед в «Стрелу», следить за дыханием). То же на спине.</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием: «Лодочки», «Тонущие мячи» (погружение с головой в воду). Контрастный душ.</p> <p>Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Хадыхание».</p>	
	<p>Раздел 3. «Скольжение в воде на груди и на спине»</p>	<p>3 часа</p>
	<p>Тема №3.1. Плавание на груди, спине, без выноса рук.</p> <p>Теория: Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 25). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы по кругу: в приседе с поворотами; спиной назад; боком (правым, левым); с высоким подниманием колен «Цапля» (спину держать ровно, руки на коленях).</p> <p>Многократные выдохи в воду с погружением головы (следить за дыханием).</p> <p>Игра «Фонтан» (следить за движениями ног, чтобы не было брызг).</p> <p>Работа ног как при плавании кролем, у опоры (на груди, спине; следить за движениями ног, чтобы не было брызг).</p> <p>Игра «Лягушки-квакушки» (с плавательной доской; выполнять движения ногами как при плавании брасом).</p> <p>Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений руками (дыхание произвольное).</p> <p>Игровое упражнение «Прыжок дельфина» (во время скольжения прогнуться в пояснице).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием (добиваться глубоких выдохов в воду). Динамическое упражнение «Медуза». Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	<p>1 час</p>

	<p>Тема №3.2. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду.</p> <p>Теория: Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеofilm).</p> <p>Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: ходьба по кругу по дну бассейна с переменной работой рук: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением: глубина, скорость). Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой). Упражнение «Морской конек» (спину держать ровно на вдохе). «Стрела» лёжа на груди, спине (соединить кисти рук). Игра «Крабы» (передвигаться согласованно, в паре). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Тонущие мячики» (погружаться с головой в воду). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик».</p>	1 час
Ноябрь	<p>Тема №3.3. Скольжение на груди, спине с работой ног.</p> <p>Теория: Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр иллюстраций.</p> <p>Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: виды ходьбы по кругу: в парах, «Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские шаги» (сохранять дистанцию; при ходьбе менять пары; широкий шаг на согнутых ногах). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения с постоянным усложнением; дыхание в ритме и темпе работы рук и ног). Многократные выдохи с открыванием глаз под водой (погружение в воду с головой). Лежание на груди (выполнять движения прямыми ногами вверх и вниз, у опоры). То же на спине. Скольжение с различным положением рук (сделать глубокий вдох и задержать дыхание). <i>Заключительная часть.</i></p>	1 час

<p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Кто быстрее» (лоток для предметов на бортике). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер».</p>	
<p>Раздел 4. «Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля»</p>	<p>5 часов</p>
<p>Тема №4.1. Развитие умения согласованно работать руками и ногами при плавании облегчённым кролем на спине, с выносом рук.</p> <p>Теория: Знакомство с разными стилями плавания, с помощью которых можно передвигаться в пределах дорожки бассейна.</p> <p>Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Дельфин» (действовать по сигналу, выпрыгивать вверх из положения на корточках). Выдохи в воду. Игра «Чья черепаха быстрее плывёт» (выполнять круговые движения руками). Скольжение на груди, спине и боку с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание, следить за правильной работой ног). Игра «Пингины» (ноги прямые, руки вдоль туловища, дыхание ровное). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Весёлые медузки» (выдох вводу, положение тела – горизонтальное). Упражнение «Звёздочка» (руки и ноги развести в стороны, соединить вместе – спина прямая). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка».</p>	<p>1 час</p>
<p>Тема №4.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине при помощи ног.</p> <p>Теория: Знакомство с одним из стилей плавания «Кроль».</p> <p>Практика:</p>	<p>1 час</p>

<p><i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 38). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: в полуприседе, «Цапли», с наклоном вперёд, с работой рук (сочетать дыхание, держать осанку). Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой). Работа ног как при плавании кролем на груди, у опоры (ноги прямые, сочетать вдох-выдох). Работа ног как при плавании кролем на спине, у опоры (ноги прямые, сочетать вдох-выдох). Многократные выдохи в воду (выдох в воду, погружение с головой). Плавание на груди только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской (мах ноги от бедра). Плавание на спине только при помощи ног (как при плавании кролем), с плавательной доской (мах ноги от бедра). Работа рук и ног как при плавании кролем на груди (выполнять упражнение у опоры, с поддерживающими предметами). Самостоятельное плавание облегчённым кролем на груди (разнообразные движения руками). Скольжение с работой ног как при плавании кролем (руки работают свободно).</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Свободные игры на воде. Игра «Золотая рыбка» (выполнять по сигналу). Упражнение «Звёздочка» (разведя в стороны руки, всплыть на поверхность воды). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	
<p>Тема №4.3. Развитие подвижности суставов. Теория: Формировать представление о стиле плавания «Кроль». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине; в полуприседе с работой рук как при плавании облегчённым кролем на спине; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное).</p> <p><i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения с</p>	<p>1 час</p>

	<p>постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук).</p> <p>Многokrатные выдохи в воду (выдох под водой).</p> <p>Скольжение с работой ног как при плавании кролем (мах ноги от бедра, ноги не сгибать в коленках).</p> <p>Игра «Дельфин» (погружение в воду, выпрыгивать как можно выше).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием.</p> <p>Игра «Тонущие мячики» (погружение в воду с головой).</p> <p>Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Штанга».</p>	
Декабрь	<p>Тема №4.4. Совершенствование техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду.</p> <p>Теория: Знакомство с одним из стилей плавания «Брасс».</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 43).</p> <p>Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременным вращением рук вперёд; имитация движения рук как при плавании кролем на груди; в полуприседе (спину держать ровно).</p> <p>Игра «Морские фигуры» (выполнять с задержкой дыхания).</p> <p>Многokrатные выдохи в воду (при выдохе погружение в воду с головой).</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи ног (выполнять выдох в воду, использовать круг, доску).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на груди (свободное дыхание, свободное движение рук).</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи ног (выполнять с использованием доски).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на спине (мах ногой от бедра, свободное положение рук).</p> <p>Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движение ногами брасом).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание. Упражнение «Звёздочка» (лёжа на груди, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь).</p> <p>Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».</p>	1 час
	<p>Тема №4.5. Совершенствование техники плавания</p>	1 час

	<p>кролем на спине. Теория: Знакомство со стилем плавания «На спине». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: виды ходьбы по кругу: в парах, шагом, бегом, «Гусиный шаг», «Цапля» (сохранять дистанцию, при ходьбе менять пары, широкий шаг на согнутых ногах). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Море волнуется» (движение рук вперёд-назад). Многократные выдохи в воду (упражнение выполнять в полуприседе, погружение под воду с головой). Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем (следить за дыханием, стопы ног расслаблены). Скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем (имитация работы рук как при плавании кролем на спине). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с предметами (мячи). Свободное лежание на груди – упражнения «Звёздочка», «Поплавок» (прогнуться в пояснице, зафиксировать положение, подбородок прижать к груди). Контрастный душ. «Насос и мяч» - дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом.</p>	
	<p>Раздел 5. «Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине»</p>	<p>5 часов</p>
	<p>Тема №5.1. Совершенствование техники скольжения на груди и спине как при плавании кролем. Теория: Закреплять представления о стиле плавания «На спине». Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 48). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с работой рук, как при плавании облегчённым кролем на спине; в полуприседе с работой рук, как при плавании облегчённым кролем на спине; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное). Погружение в воду (поочередно выполнять вдох и выдох).</p>	<p>1 час</p>

	<p>Игра «Щука» (погружение в воду с головой).</p> <p>Движение рук как при плавании облегчённым кролем лёжа на спине (дыхание произвольное, имитация гребковых движений).</p> <p>Плавание кролем на спине без выноса рук (руки вытянуты вперёд, движение ногами).</p> <p>Многократные выдохи в воду (погружение под воду с головой).</p> <p>Игровое упражнение «Тюлень» (открыть глаза в воде).</p> <p>Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у неподвижной опоры (имитация гребковых движений, дыхание свободное).</p> <p>Скольжение на груди (глубокий вдох и задержка дыхания, ноги и руки плотно соединены).</p> <p>Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем и выдохом в воду (стопы ног расслаблены).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание. Выдохи в воду (погружение под воду). Упражнение «Краб» (двигаться до ориентира).</p> <p>Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».</p>	
	<p>Тема №5.2. Совершенствование умения сочетать работу рук, ног с дыханием при плавании облегчённым кролем на груди.</p> <p>Теория: Знакомство с вольным стилем плавания.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 53). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы по кругу: с разным положением рук (гребковые движения правой, левой руками); с ускорением (перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях); спортивная (медленно, быстро; напряженно, расслабленно); боком (правым, левым).</p> <p>Многократные выдохи в воду (сочетать вдох и выдох).</p> <p>Работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и спине у неподвижной опоры (сочетать дыхание с движениями рук и ног).</p> <p>То же с плавательной докой.</p> <p>Игра «Фонтан» (приучать не бояться брызг, изменять размах и темп движения ногами).</p> <p>Ходьба в наклоне, движения руками как при плавании облегчённым кролем на груди (выполнять гребковые движения руками).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на груди с выдохом в воду (дыхание согласовывать с движениями рук и ног).</p>	<p>1 час</p>

	<p>Игра «Жучок-паучок» (погружаться под воду с головой). <i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	
Январь	<p>Тема №5.3. Совершенствование техники плавания кролем на спине.</p> <p>Теория: Формирование представления о водных видах спорта.</p> <p>Практика: <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ.</p> <p>В воде: различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, соблюдать осанку). Разнообразные движения руками: одна вперёд, другая – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость).</p> <p>Подвижная игра «Щука» (погружаться в воду с головой). Скольжение с различным положением рук (сочетать скольжение с выдохом в воду).</p> <p>Многократные выдохи в воду (погружаться в воду с головой).</p> <p>Упражнение «Морские фигуры» (развивать силу мышц).</p> <p>Прыжки в воде (произвольные прыжки: выполнить вдох, присев до упора, сидя – выдох).</p> <p>Игра «Море волнуется» (принять позу «Морские фигуры»).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Кто быстрее соберёт игрушки» (ёмкость для игрушек находится на бортике, свободное передвижение в воде). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых».</p>	1 час
	<p>Тема №5.4. Развитие мышечного корсета.</p> <p>Теория: Формирование представления о водных видах спорта.</p> <p>Практика: <i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 57). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Ходьба по кругу в различном темпе: «Лодочка» (выполнять</p>	1 час

	<p>гребковые движения перед собой – вперёд в стороны), «Гигантские шаги» (ходьба широким шагом).</p> <p>Погружение в воду с головой «Сядь и встань» (выполнять по команде, не помогая себе руками).</p> <p>Игра «Тонущие мячики» (погружаться в воду с головой).</p> <p>Различные виды скольжения, с работой ног как при плавании кролем (скользить в положении одна рука вперёд, другая – вдоль тела; открывать глаза, заложить руки за спину).</p> <p>Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с поддерживающим средством (попеременное движение ног вверх-вниз).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на груди при помощи рук (согласовывать движения рук с дыханием).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на спине (согласовывать движения ног с дыханием).</p> <p>Игра «Какой рак доползёт скорее» (двигаться спиной вперёд).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с игрушками. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».</p>	
	<p>Тема №5.5. Совершенствование техники работы рук как при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>Теория: Рассказ о женском виде спорта «Синхронное плавание».</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 60). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременным вращением рук вперёд; имитация работы рук как при плавании кролем на груди; в полуприседе (спину держать ровно, туловище вперёд).</p> <p>Многократные выдохи в воду.</p> <p>Игра «Белые медведи» (действовать согласованно).</p> <p>Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (открывать глаза в воде).</p> <p>Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна (подбородок у поверхности воды, дыхание произвольное).</p> <p>Плавание кролем на груди и спине при помощи ног, с подвижной опорой (использовать для опоры дощечку, резиновый круг, надувную игрушку).</p> <p>Плавание облегчённым кролем на груди и спине</p>	<p>1 час</p>

	<p>(согласовывать движение рук, ног с дыханием). Игра «Весёлые медузки» (выполнить выдох в воду). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Упражнение «Морская звезда» (медленно сводить руки и быстро разводить). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».</p>	
Февраль	Раздел 6. «Промежуточная диагностика»	1 час
	<p>Тема №6.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.</p>	1 час
	Раздел 7. «Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду»	5 часов
	<p>Тема №7.1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног. Теория: Рассказ о соревнованиях по синхронному плаванию между дуэтами. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: релаксационные упражнения «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: различные виды ходьбы по кругу: «Змейкой», спиной вперёд, с работой рук как при плавании (спину держать ровно, следить за дыханием). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Подвижная игра «Щука» (задержка дыхания, не шевелиться). Упражнение «Медуза» (лежать в воде без движений, открыть глаза). Скольжение на груди и спине (сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду). Многократные выдохи в воду (погружаться в воду с головой). Игра «Жучок-паучок» (выполнять упражнение с задержкой дыхания). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка».</p>	1 час

<p>Тема №7.2. Развитие подвижности плечевых суставов. Теория: Рассказ о соревнованиях по синхронному плаванию между командами. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 65). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, соблюдать осанку). Разнообразные движения руками: одной - вперёд, другой – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро. Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Стоя на месте, имитация работы рук как при плавании кролем на груди (выполнять упражнение у опоры, наклон вперёд). То же при ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание с движениями рук и ног). Плавание облегчённым кролем на груди и спине, с полной координацией (дыхание произвольное). Игра «Белые медведи» (действовать согласованно). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Улитка» (принять горизонтальное положение). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	<p>1 час</p>
<p>Тема №7.3. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры. Теория: Рассказ детям о дайвинге. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 69). Контрастный душ. <i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: с разным положением рук (гребковые движения правой и левой), с ускорением, спортивная (перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях), спиной вперёд с вращением рук (медленно, быстро; напряжённо, расслабленно); боком (правым, левым). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Работа ног как при плавании кролем на груди, с выдохом в воду, держась одной рукой на неподвижную опору</p>	<p>1 час</p>

	<p>(согласовывать движения рук, ног, дыхания). То же на спине.</p> <p>То же с подвижной опорой (выполнять движения с доской или кругом).</p> <p>Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем (увеличить расстояние).</p> <p>Игровое упражнение «Тюлень» (открывать глаза в воде, голова опущена в воду).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободные игры с предметами. Упражнение «Звёздочка» (следить за дыханием, прогнуться в пояснице).</p> <p>Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».</p>	
Март	<p>Тема №7.4. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.</p> <p>Теория: Беседа о безопасности на водных объектах (реки, озера) в весенний период. Понятие «ледоход».</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ.</p> <p>В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги», (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох).</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Комплекс «Аквабилдинг» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость).</p> <p>Передвижение с вращениями рук в различных направлениях (сочетать передвижение с дыханием).</p> <p>Игровое упражнение «Прыжок дельфина» (руки вытянуть вперёд, прогнуться).</p> <p>Скольжение с работой ног, как при плавании кролем на груди и спине (согласовывать движение ног, рук, дыхание).</p> <p>Скольжение с работой рук, как при плавании кролем на груди и спине (согласовывать движение ног, рук, дыхание).</p> <p>Игра «Попади в цель».</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание. «Стрелка» на спине (увеличить дистанцию скольжения). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер».</p>	1 час
	<p>Тема №7.5. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине.</p> <p>Теория: Рассказ детям о виде спорта – водное поло.</p> <p>Практика:</p>	1 час

	<p><i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 73). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i> Различные виды ходьбы по кругу: спиной вперёд с одновременными вращениями рук назад; спиной вперёд с одновременными вращениями рук вперёд; имитация движения рук, как при плавании кролем на груди, в полуприседе (спину держать ровно). Многократные выдохи в воду (сочетать вдох и выдох). Упражнение «Морская звезда», на груди и спине (прогнуться в пояснице). Скольжение на груди и спине (руки и ноги плотно сведены). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем. Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте (сочетать движение с дыханием). Одной рукой держась за поручень, работать другой рукой и ногами как при плавании кролем на груди (согласовывать движение руки, ног, дыхание). Плавание облегченным кролем на груди и спине (выполнять движения в полной координации).</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с игрушками. Упражнения «Поплавок», «Медуза» (выполнять упражнения произвольно). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».</p>	
	<p>Раздел 8. «Облегченные способы плавания»</p>	<p>3 часа</p>
	<p>Тема №8.1. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении. Теория: Рассказ детям о виде спорта – парусный спорт. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 77). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i> Различные виды передвижений по кругу: ходьба с вращением рук вперёд-назад, с ускорением, спиной вперёд, с вращением рук (спину держать ровно). Игра «Морской конёк» (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине с выдохом в воду (равномерное дыхание). Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем (сочетать дыхание с работой ног). Плавание кролем на груди и спине при помощи ног, с</p>	<p>1 час</p>

	<p>плавательной доской (сочетать дыхание с работой ног). Плавание кролем на груди и спине с помощью ног и рук (дыхание произвольное). Игра «Щука» (погружаться в воду с головой). Прыжки в воде – «упражнение «Дельфин» (прогнуться в пояснице, руки вверх в замок). <i>Заключительная часть.</i> Свободные игры с предметами. Упражнение «Звёздочка» на груди и спине (прогнувшись в пояснице). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	
	<p>Тема №8.2. Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине. Теория: Рассказ детям о виде спорта – парусный спорт. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационное упражнение «Настроение моря». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы: лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд; «Цапля» (следить за дыханием, держать осанку). Разнообразные движения руками: одной – вперёд, другой – назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро. <i>Основная часть.</i> Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость). Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами как при плавании брассом). Игра «Фонтан» (менять размах и темп движения ногами). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (равномерное дыхание). Плавание кролем на груди с выдохом в воду, с выносом рук из воды (произвольное дыхание). Плавание кролем на спине с выдохом в воду, с выносом рук из воды (произвольное дыхание). Игра «Щука» (погружаться в воду с головой). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Штанга».</p>	1 час
Апрель	<p>Тема №8.3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без</p>	1 час

	<p>поддерживающих средств.</p> <p>Теория: Рассказ детям о виде спорта – гребля.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 82). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Передвижение по кругу по дну бассейна с различным положением рук и в разном темпе: руки на поясе, руки на колени, в приседе (спину держать ровно, следить за дыханием).</p> <p>Игра «Фонтан» (изменять размах и темп движения ног). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение на груди и спине (менять положение рук). Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (сочетать работу рук, ног, дыхание). Скольжение на груди и спине с работой рук как при плавании кролем (выполнять руками гребковые движения). Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на груди (сочетать работу ног, рук, дыхание). Скольжение с работой рук и ног как при плавании кролем на спине (сочетать работу ног, рук, дыхание). Игра «Тонущие мячики» (погружаться в воду с головой). Прыжки в воде (погружение с поворотом на 90°).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Динамическое упражнение «Медуза» (выполнять вдох, задержать дыхание). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание».</p>	
	<p>Раздел 9. «Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине)»</p>	<p>5 часов</p>
	<p>Тема №9.1. Развитие силы мышц.</p> <p>Теория: Рассказ детям о виде спорта – гребля.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: Релаксационное упражнение «Настроение моря». Контрастный душ.</p> <p>В воде: Различные виды ходьбы по кругу: с перекатом с пятки на носок, спиной вперёд; с движением руками (спину держать ровно, следить за дыханием).</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Комплекс «Бригитта» (выполнять упражнение с постоянным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук и ног). Игра «Дельфин» (выполнить глубокий вдох, задержать</p>	<p>1 час</p>

	<p>дыхание, прогнуться в пояснице).</p> <p>Игра «Море волнуется» («Морские фигуры»).</p> <p>Множественные выдохи в воду: на груди, на спине, с работой ног, с движениями как при плавании кролем (сочетать дыхание с работой ног и рук).</p> <p>Игра «Крабы» (передвигаться согласованно в паре).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание. Упражнение «Стрелка» (открыть глаза в воде, соединить кисти рук вверх). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Насос и мяч».</p>	
	<p>Тема №9.2. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук.</p> <p>Теория: Рассказ об Олимпийских играх и водных видах спорта, включенных в эти соревнования.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 86). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы по кругу: «Цапля», «Гигантские шаги», «Пингвин», с вращением рук (спину держать ровно, следить за дыханием).</p> <p>Погружение под воду – игра «Тонущие мячики» (погружение в воду с головой).</p> <p>Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (равномерное дыхание).</p> <p>Игра «Какой рак доползёт быстрее» (двигаться спиной вперёд).</p> <p>Игра «Берегись крокодила» (погружаться в воду с головой).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием – игра «Поймай рыбку» (погружаться в воду с головой). Упражнение «Медуза» (расслабить кисти рук и ног). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание».</p>	<p>1 час</p>
	<p>Тема №9.3. Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине.</p> <p>Теория: Беседа об Олимпийских играх. Стимулирование желания участвовать в соревнованиях по плаванию на уровне ДОО и в городской Спартакиаде.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: Релаксационное упражнение «Морские фигуры». Контрастный душ.</p>	<p>1 час</p>

	<p>В воде: Различные виды ходьбы по кругу: «Краб», «Пингвин», «Цапли», «Гигантские шаги» (спину держать ровно, сочетать вдох и выдох).</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий: глубина, скорость).</p> <p>Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами - брасс).</p> <p>Упражнение «Стрелка» (открыть глаза в воде).</p> <p>Многократные выдохи в воду (выполнить под водой вдох-выдох).</p> <p>Игра «Жучок-паучок» (погружение в воду с головой).</p> <p>Скольжение на груди (равномерное дыхание).</p> <p>Скольжение на спине (равномерное дыхание).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание. Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Сосулька».</p>	
<p>Май</p>	<p>Тема №9.4. Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног.</p> <p>Теория: Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.</p> <p>Практика:</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>На суше: комплекс упражнений для разминки (с. 90). Контрастный душ.</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <p>Различные виды ходьбы в воде по кругу: спиной вперёд с одновременным вращением рук назад; спиной вперёд с одновременными вращениями рук вперёд; с движениями рук как при плавании кролем на груди, в полуприседе (спину держать ровно, туловище вперёд).</p> <p>Игра «Море волнуется» (выполнять движение «Морские фигуры»).</p> <p>Упражнение «Тюлень» (скользить вперёд, голова опущена).</p> <p>Игра «Лягушки-квакушки» (выполнять движения ногами - брасс).</p> <p>Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине (соблюдать координацию движений).</p> <p>Игра «Белые медведи» (действовать согласованно).</p> <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Упражнение «Звёздочка» на спине (прогнуться, руки в стороны). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок».</p>	<p>1 час</p>

<p>Тема №9.5. Развитие координации. Теория: Беседа о безопасности на водных объектах (реки, озера) в летний период. Практика: <i>Подготовительная часть.</i> На суше: Релаксационные упражнения «Морские фигуры». Контрастный душ. В воде: Различные виды ходьбы по кругу: с вращением рук назад, с ускорением, спиной вперёд с вращениями рук (спину держать ровно). <i>Основная часть.</i> Комплекс «Весёлые утята» (выполнять упражнение с постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук). Игра «Чья черепаха быстрее плывёт» (действовать согласованно). Многократные выдохи в воду (следить за дыханием). Скольжение как при плавании кролем на груди и спине (выполнять упражнение с задержкой дыхания). Скольжение с работой ног как при плавании кролем (выполнять упражнение с задержкой дыхания). Игра «Щука» (действовать по сигналу). Плавание кролем на груди и спине без выноса рук из воды (соблюдать координацию движений). <i>Заключительная часть.</i> Свободное плавание. Упражнение «Морская фигура» (следить за дыханием). Контрастный душ. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Отдых».</p>	<p>1 час</p>
<p>Раздел 10. «Итоговая диагностика»</p>	<p>1 час</p>
<p>Тема №10.1. Контрольное занятие. Теория. Инструкции по выполнению контрольных заданий. Практика. С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы.</p>	<p>1 час</p>

Рекомендуемые игры и упражнения:

Игры и упражнения для развития кистей рук: «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Солнышко», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Домик», «Алые цветы», «Засолка капусты» и др.

Игры на передвижение в воде: «Белые медведи», «Караси и карпы», «Переправа», «Футбол» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Вода кипит», «Буря в море», «Песенка рыбкам», «Аквалангисты» и др.

Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Найди клад», «Поезд едет в тоннель», «Щука и рыбы», «Удочка», «Сомбреро», «Охотники и утки», «Салки». Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука», «Кто лучше?», «Кто дальше?» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дальше?», «Самый ловкий» и др.

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Акваэробика (в воде под музыку): комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско») и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» и др. (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»)

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.
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 дошк. 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 (7-8 лет)

Критерии оценки двигательных умений детей в воде

№	Двигательные умения	Уровень выполнения	Критерии оценки
1	Скольжение на груди Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.	4 балла	ребенок проскользил 4 м и более
		3 балла	3 м
		2 балла	2 м
		1 балла	1 м
2	Скольжение на спине Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.	4 балла	ребенок проскользил 4 м и более
		3 балла	3 м
		2 балла	2 м
		1 балла	1 м
3	Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м
4	Плавание произвольным способом Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 8м и более
		3 балла	6-7 м
		2 балла	4-5 м
		1 балла	менее 4 м
5	Упражнение «Торпеда» на груди или на спине Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.	4 балла	ребенок проплыл 8м
		3 балла	6-7 м
		2 балла	4-5 м
		1 балла	менее 4 м
6	Плавание кролем на груди в полной координации Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м
7	Плавание кролем на спине в полной координации Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.	4 балла	ребенок проплыл 14-16м
		3 балла	11-13 м
		2 балла	8-10 м
		1 балла	менее 8 м

Уровень исполнения: В – высокий (4 балла), С – средний (2-3 балла), Н – низкий.

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

№	Фамилия, имя ребенка	Двигательные умения / уровень выполнения														Общий результат	
		Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской		Плавание произвольным способом		Упражнение «Торпеда»		Плавание кролем на груди		Плавание кролем на спине			
		1	2	1	2	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: _____
