

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей

СОГЛАСОВАНО:
Методическим советом
протокол № 1
«20» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МДОАУ д/с «Золотой ключик»
_____ Г.В. Юркова
Приказ № 380-ОД от 23.09.2024 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00F64E7C3AF51DBDB71C1494AF558045D6
Владелец Юркова Галина Владимировна
Действителен с 24.01.2024 по 18.04.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПОСЛУШНЫЕ ВОЛНЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Пыть-Ях
2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи программы.....	7
1.2. Содержание программы	8
1.2.1. Учебный план 1 года обучения.....	8
1.2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения.....	9
1.2.3. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.....	11
1.2.4. Планируемые результаты к концу 1 года обучения.....	14
1.2.5. Учебный план 2 года обучения.....	14
1.2.6. Содержание учебного плана 2 года обучения.....	15
1.2.7. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения.....	18
1.2.8. Планируемые результаты к концу 2 года обучения.....	20
1.2.9. Учебный план 3 года обучения.....	21
1.2.10. Содержание учебного плана 3 года обучения.....	22
1.2.11. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения.....	25
1.2.12. Планируемые результаты к концу 3 года обучения.....	27
1.2.13. Календарный учебный график.....	27
Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы	28
2.2. Условия реализации программы.....	31
2.3. Материально-техническое обеспечение.....	31
2.4. Учебно-методические материалы.....	32
2.5. Кадровое обеспечение	32
Литература.....	33

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Послушные волны» (далее по тексту Программа) предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Актуальность программы заключается в поиске новых форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста и методов обучения плаванию.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерных для занятий в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. Процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста строится так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки.

Отличительной особенностью программы является наличие условий для организации занятий по обучению плаванию детей дошкольного возраста. А также детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом становится выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям воспитанников. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность детей.

Новизна программы направлена на создание условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста, Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Организация образовательного процесса

- Направленность программы – физкультурно-спортивная
- Профиль – обучение плаванию
- Уровень программы – ознакомительный, базовый.
- Адресат программы – возраст обучающихся 4-7 лет.
- Объем и сроки реализации – 192 часов, 3 года обучения.
- Форма обучения – очная.
- Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часов. Продолжительность занятия до 30 минут.
- По форме организации – подгрупповая (6-8 человек), индивидуальная работа с ребенком.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Формы, методы, приемы

При обучении плаванию применяются три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор помогает воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с воспитанниками, что дополнительно помогает ему узнать своих *учеников*.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому воспитаннику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора с группой и каждым воспитанником в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать и др.

Средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнений с изображением отдельных элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

Разучивание упражнений. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения.

Исправление ошибок. Инструктором ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Подвижные игры на суше и воде. В процессе формирования навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

Оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнения инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

Индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующейся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий.

Игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчленённо-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и **метод непосредственной помощи**, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Соревновательной эффект. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, *необходимую для данного движения.*

Контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы

обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений.

Средства обучения плаванию

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят:

- физические упражнения,
- естественные природные факторы (вода, солнце, воздух),
- тренажеры,
- специальные приспособления (плавательные доски, нарукавники, гимнастические палки, резиновые массажные коврики, мячи, тонущие игрушки, плавающие игрушки, обручи),
- визуальные средства контроля,
- наглядные пособия и др.

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные - как на суше, так и в воде.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

1.1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и полноценного физического развития ребенка, адаптация к водному пространству.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, элементарные плавательные навыки и умения;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.

Данная программа опирается на ***общепедагогические принципы:***

1. ***Принцип систематичности и последовательности:*** занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. К выполнению новых движений приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

2. **Принцип доступности и индивидуальности:** объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны каждому ребёнку.
3. **Принцип наглядности:** что бы обучение проходило успешно, любое объяснение необходимо сопровождать показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.
4. **Принцип последовательности и постепенности:** при обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.
5. **Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей:** требует, чтобы содержание, формы и методы обучения соответствовали возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых.
6. **Принцип сознательности и активности:** основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
7. **Принцип непрерывности:** регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Реализуя вышеперечисленные принципы, можно добиться благоприятного влияния плавания на организм ребёнка в дошкольном возрасте.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			Теори и	Практики	организации занятий	аттестации/ контроля
1	Вводная беседа. Ознакомление с бассейном.	3	2	1	Беседа, инструктаж	наблюдение
2	Адаптация к водному пространству	7	1	6	Показ, объяснение	наблюдение
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
4	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
5	Обучение скольжению	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
6	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
7	Обучение плаванию способом кроль	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
8	Обучение плаванию способом брасс	8	2	6	Показ, объяснение	наблюдение
9	Обучение плаванию	-	-	-	Показ,	наблюдение

	способом дельфин				объяснение	
10	Обучение плаванию комбинированным способом	2	-	2	Показ, объяснение	наблюдение
11	Обучение плаванию под водой	-	-	-		
12	Формирование гигиенических навыков	2	1	1	объяснение	наблюдение
13	Правила безопасного поведения на воде	2	1	1	Показ, объяснение	наблюдение
14	Итоговое занятие. Соревнование	-	-	-	Соревнование	итоговый
	Всего:	64	18	46		

1.2.2. Содержание 1 года обучения

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжать детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способами кроль на груди, на спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры (Догони меня, Телефон, Насос, Аквалангисты, Моторная лодка, Торпеда, Звездочка, Стрелка, Поплавок, Винт, Рыбак и рыбки, Затейники, Найди клад, Сомбреро, Веселые ребята, Салки, Море волнуется, Удочка).

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности,
 - аккуратно складывать и вешать одежду,
 - самостоятельно пользоваться полотенцем,
 - последовательно вытирать части тела.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

Вводная беседа. Ознакомление с бассейном (3 ч.)

Теоретический материал (2 часа): Закрепление представлений о плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы,

просмотр мультфильмов. Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Практический материал (1 час): правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Адаптация к водному пространству (7 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы адаптации к водному пространству.

Практический материал (6 часов): Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный). Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Подготовительные упражнения по освоению с водой (8 ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы по освоению с водой.

Практический материал (6 часов): спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры (8 ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы обучения.

Практический материал (6 часов): Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Обучение скольжению (8 ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы скольжения по воде на груди, на спине.

Практический материал (6 часов): Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания (8 ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы обучения, изучение техники дыхания.

Практический материал (6 часов): Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три –пузыри» и др.

Обучение плаванию способом кроль (8ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы техники плавания способом кроль.

Практический материал (6 часов): Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Обучение плаванию способом брасс (8ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы техники плавания способом брасс при помощи движения рук.

Практический материал (6 часов): Движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Обучение плаванию комбинированным способом (2 ч.)

Практический материал (2 часа): Движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Формирование гигиенических навыков (2 ч.)

Теоретический материал (1 час): правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

Практический материал (1 час): Закаливание организма с помощью водных процедур, обтирание на суха тела, смена мокрой одежды на сухую.

Правила безопасного поведения на воде (4 ч.)

Теоретический материал (2 часа): правила безопасного поведения до и после занятий в бассейне.

Практический материал (2 часа): Для занятий плаванием иметь специальную одежду. В помещении передвигаться только шагом по специальным резиновым коврикам, так же в бассейне нельзя кричать, брызгаться, топить друг друга. Входить и выходить из воды можно с разрешения инструктора. Спускаться в воду только по специально оборудованной лестнице. Пользоваться оборудованием для плавания с разрешения инструктора.

1.2.3. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Дата занятия		Количество во часов	Тема занятия	Количество часов	
	план	факт			теории	практики
1			1	Вводная беседа.	1	-
2			1	Ознакомление с бассейном.	1	-
3			1	Ознакомление с бассейном.	-	1
4			1	Адаптация к водному пространству	1	-
5			1	Адаптация к водному пространству	-	1
6			1	Адаптация к водному пространству	-	1
7			1	Адаптация к водному пространству	-	1
8			1	Адаптация к водному пространству	-	1
9			1	Адаптация к водному пространству	-	1
10			1	Адаптация к водному пространству	-	1
11			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	1	-
12			1	Подготовительные упражнения	-	1

				по освоению с водой		
13			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
14			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
15			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	1	0
16			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
17			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
18			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
19			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	1	-
20			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
21			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
22			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
23			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	1	-
24			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
25			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
26			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
27			1	Обучение скольжению	1	-
28			1	Обучение скольжению	-	1
29			1	Обучение скольжению	-	1
30			1	Обучение скольжению	-	1
31			1	Обучение скольжению	1	-
32			1	Обучение скольжению	-	1
33			1	Обучение скольжению	-	1
34			1	Обучение скольжению	-	1

35			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	1	-
36			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
37			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
38			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
39			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	1	-
40			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
41			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
42			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
43			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	1	-
44			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
45			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
46			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
47			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	1	-
48			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
49			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
50			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
51			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	1	-
52			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
53			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
54			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
55			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	1	-
56			1	Обучение плаванию способом	-	1

				брасс на спине		
57			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
58			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
59			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
60			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
61			1	Формирование гигиенических навыков	1	-
62			1	Формирование гигиенических навыков	-	1
63			1	Правила безопасного поведения на воде	1	-
64			1	Правила безопасного поведения на воде	-	1
14	Итого:		64		10	54

1.2.4. Планируемые результаты к концу 1 года обучения

К концу 1-го года обучения дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»).

Дети должны уметь:

- ориентирование в воде с открытыми глазами;
- лежание на груди;
- лежание на спине;
- плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Все данные заносятся в протокол и затем с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (плавание с надувным кругом при помощи движения ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

1.2.5. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			Теори и	Практ ики	организации занятий	аттестации/ контроля
1	Вводная беседа. Ознакомление с	2	1	1	Беседа, инструктаж	наблюдение

	бассейном.					
2	Адаптация к водному пространству	2	-	2	Показ, объяснение	наблюдение
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой	2	-	2	Показ, объяснение	наблюдение
4	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	5	1	4	Показ, объяснение	наблюдение
5	Обучение скольжению	5	1	4	Показ, объяснение	наблюдение
6	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	9	1	8	Показ, объяснение	наблюдение
7	Обучение плаванию способом кроль	10	1	9	Показ, объяснение	наблюдение
8	Обучение плаванию способом брасс	10	1	9	Показ, объяснение	наблюдение
9	Обучение плаванию способом дельфин	6	1	5	Показ, объяснение	наблюдение
10	Обучение плаванию комбинированным способом	10	1	9	Показ, объяснение	наблюдение
11	Формирование гигиенических навыков	1	1	-	объяснение	наблюдение
12	Правила безопасного поведения на воде	1	1	-	Показ, объяснение	наблюдение
13	Итоговое занятие. Соревнование	1	-	1	Соревнование	итоговый
	Всего:	64	10	54		

1.2.6. Содержание 2 года обучения

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Формировать умение скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Формировать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Упражнения и игры

Упражнения (Звездочка, Стрелка, Винт, Поплавок, Торпеда, Стрелка – Звездочка – Стрелка). Плавание при помощи движений ног способами дельфин, кроль на груди, спине, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (Море волнуется, Буксир, Невод, Салки с мячом, с шайбой, Поплавок, Затейники, Пушбол, Караси и карпы, Веселые ребята, разнообразные эстафеты).

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - умение быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

Вводная беседа. Ознакомление с бассейном (2 ч.)

Теоретический материал (1 час): правила поведения на занятиях по плаванию на суше и в воде. Цели и задачи освоения программы по плаванию (в доступной для детей форме).

Практический материал (1 час): правила и техника входа и выхода из воды, правила поведения на воде. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.

Адаптация к водному пространству (2 ч.)

Практический материал (2 часа): Упражнения для обучения дыханию на суше, на воде, упражнения для ознакомительного плавания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой (2 ч.)

Практический материал (2 часа): Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух_ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры (5 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы обучения.

Практический материал (4 часа): Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом. Ходьба с поворотами и изменением направления. Всплывание и лежание на поверхности воды

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Обучение скольжению (5 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы скольжения по воде.

Практический материал (4 часа): Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания (9 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы обучения, изучение техники дыхания.

Практический материал (8 часов): Отработка дыхания на доске, скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Скольжения на груди. Скольжения на спине. Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением.

Обучение плаванию способом кроль (10 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом кроль на груди.

Практический материал (9 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания. Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Обучение плаванию способом брасс (10 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом брасс на груди.

Практический материал (9 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Обучение плаванию способом дельфин (6 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания способом дельфин.

Практический материал (5 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Обучение плаванию комбинированным способом (10 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы техники плавания разными способами.

Практический материал (9 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Формирование гигиенических навыков (1ч.)

Теоретический материал (1 час): правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

Правила безопасного поведения на воде (1 ч.)

Теоретический материал (1 час): правила безопасного поведения до и после занятий в бассейне.

Итоговое занятие. Соревнование (1 ч.)

Практический материал (1 час): соревнования.

1.2.7. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Дата занятия		Количество во часов	Тема занятия	Количество часов	
	план	факт			теории	практик и
1			1	Вводная беседа.	1	-
2			1	Ознакомление с бассейном.	-	1
3			1	Адаптация к водному пространству	-	1
4			1	Адаптация к водному пространству	-	1
5			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
6			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
7			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	1	-
8			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
9			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
10			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
11			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	-	1
12			1	Обучение скольжению	1	-
13			1	Обучение скольжению	-	1
14			1	Обучение скольжению	-	1
15			1	Обучение скольжению	-	1
16			1	Обучение скольжению	-	1
17			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	1	-
18			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
19			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
20			1	Обучение плаванию произвольным способом на	-	1

				задержке дыхания		
21			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
22			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
23			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
24			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
25			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
26			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	1	-
27			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
28			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
29			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
30			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
31			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
32			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
33			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
34			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
35			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
36			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	1	-
37			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
38			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
39			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
40			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
41			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
42			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
43			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1

44			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
45			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
46			1	Обучение плаванию способом дельфин	1	-
47			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
48			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
49			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
50			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
51			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
52			1	Обучение плаванию комбинированным способом	1	-
53			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
54			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
55			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
56			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
57			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
58			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
59			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
60			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
61			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
62			1	Формирование гигиенических навыков	1	-
63			1	Правила безопасного поведения на воде	1	-
64			1	Итоговое занятие. Соревнование	-	1
14	Итого:		64		10	54

1.2.8. Планируемые результаты к концу 2 года обучения

Результативность программы

К концу 2-го года обучения дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»).

Дети должны уметь:

- скользить на груди;
- скользить на спине;
- плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;
- плавать произвольным способом.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Все данные заносятся в протокол и затем с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движения ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

1.2.9. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Содержание и виды работ	Всего часов	В том числе часы		Формы	
			Теори и	Практики	организации занятий	аттестации/ контроля
1	Вводная беседа. Ознакомление с бассейном.	1	1	-	Беседа, инструктаж	наблюдение
2	Адаптация к водному пространству	1	-	1	Показ, объяснение	наблюдение
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой	2	-	2	Показ, объяснение	наблюдение
4	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры	2	-	2	Показ, объяснение	наблюдение
5	Обучение скольжению	4	1	3	Показ, объяснение	наблюдение
6	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	4	-	4	Показ, объяснение	наблюдение
7	Обучение плаванию способом кроль	6	-	6	Показ, объяснение	наблюдение
8	Обучение плаванию способом брасс	6	-	6	Показ, объяснение	наблюдение
9	Обучение плаванию способом дельфин	6	-	6	Показ, объяснение	наблюдение
10	Обучение плаванию комбинированным способом	10	-	10	Показ, объяснение	наблюдение

11	Обучение плаванию под водой	16	2	14	Показ, объяснение	наблюдение
12	Формирование гигиенических навыков	1	1	-	объяснение	наблюдение
13	Правила безопасного поведения на воде	1	1	-	Показ, объяснение	вопросы
14	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему	2	1	1	Показ, объяснение	вопросы
15	Итоговое занятие. Соревнование	2	-	2	Соревнование	Тестовые задания
	Всего:	64	7	57		

1.2.10. Содержание 3 года обучения

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине. Изучать движения ног способом брасс.
2. Формировать умение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации.
3. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
5. Формировать умение плавать под водой.
6. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
7. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
8. Развивать умение расслабляться на воде, обучать способам отдыха.
9. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Упражнения и игры

Скольжение с различным положением рук, Торпеда с различным положением рук, ныряние, плавание при помощи движений ног, рук в согласовании с дыханием, в полной координации кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры (У кого больше пузырей, Салки с предметами, фиксированным положением на воде, Охотники и утки, Белые медведи, Невод, Веселые ребята, Пушбол, Удочка, Переправа, Разноцветные мячи, разнообразные эстафеты, Водное поло).

Раздел «Здоровье»

Задачи

2. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
3. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма.
5. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
6. Приобщать к здоровому образу жизни.
7. Формировать гигиенические навыки:
 - быстро раздеваться и одеваться;
 - правильно мыться под душем;

- насухо вытираться;
- сушить волосы под феном;
- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Вводная беседа. Ознакомление с бассейном (1 ч.)

Теоретический материал (1 час): правила поведения на занятиях по плаванию на суше и в воде. Цели и задачи освоения программы по плаванию (в доступной для детей форме).

Адаптация к водному пространству (1 ч.)

Практический материал (1 час): Упражнения для обучения дыханию на суше, на воде, упражнения для ознакомительного плавания.

Подготовительные упражнения по освоению с водой (2 ч.)

Практический материал (2 часа): Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух_ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой, без опоры (2 ч.)

Практический материал (2 часа): Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Обучение скольжению (4 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы скольжения по воде.

Практический материал (3 часа): Спуск в воду с погружением, с подныриванием, со скольжением в обруч и т. д. Скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной «змейкой», в полу приседе и др. Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками. Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания (4 ч.)

Практический материал (4 часа): Отработка дыхания на доске, скольжение на груди и спине с опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания. Погружение под воду: с головой (задержка дыхания, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Обучение плаванию способом кроль (6 ч.)

Практический материал (6 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Обучение плаванию способом брасс (6 ч.)

Практический материал (6 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Обучение плаванию способом дельфин (6 ч.)

Практический материал (6 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Обучение плаванию комбинированным способом (10 ч.)

Практический материал (10 часов): движения ногами, движения руками, согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Игры с элементами изученного способа плавания.

Обучение плаванию под водой (16 ч.)

Теоретический материал (2 часа): основы обучения.

Практический материал (14 часов): Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду. Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др. Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор». Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в воде.

Формирование гигиенических навыков (1ч.)

Теоретический материал (1 час): правила проведения гигиенических процедур до и после занятий в бассейне.

Правила безопасного поведения на воде (1 ч.)

Теоретический материал (1 час): правила безопасного поведения до и после занятий в бассейне, в бассейне. Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах. Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему (2 ч.)

Теоретический материал (1 час): основы обучения.

Практический материал (1 час): практика обучения.

Итоговое занятие. Соревнование (2 ч.)

Практический материал (2 часа): тестовые задания, соревнования.

1.2.11.Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Дата занятия		Количество во часов	Тема занятия	Количество часов	
	план	факт			теории	практик и
1			1	Вводная беседа.	1	-
2			1	Адаптация к водному пространству	-	1
3			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
4			1	Подготовительные упражнения по освоению с водой	-	1
5			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде с опорой	-	1
6			1	Формирование навыка горизонтального положения тела в воде без опоры	-	1
7			1	Обучение скольжению	1	-
8			1	Обучение скольжению	-	1
9			1	Обучение скольжению	-	1
10			1	Обучение скольжению	-	1
11			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
12			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
13			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
14			1	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания	-	1
15			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
16			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
17			1	Обучение плаванию способом кроль на груди	-	1
18			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
19			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
20			1	Обучение плаванию способом кроль на спине	-	1
21			1	Обучение плаванию способом	-	1

				брасс на груди		
22			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
23			1	Обучение плаванию способом брасс на груди	-	1
24			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
25			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
26			1	Обучение плаванию способом брасс на спине	-	1
27			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
28			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
29			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
30			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
31			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
32			1	Обучение плаванию способом дельфин	-	1
33			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
34			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
35			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
36			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
37			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
38			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
39			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
40			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
41			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
42			1	Обучение плаванию комбинированным способом	-	1
43			1	Обучение плаванию под водой	1	-
44			1	Обучение плаванию под водой	1	-
45			1	Обучение плаванию под водой	-	1
46			1	Обучение плаванию под водой	-	1
47			1	Обучение плаванию под водой	-	1
48			1	Обучение плаванию под водой	-	1
49			1	Обучение плаванию под водой	-	1
50			1	Обучение плаванию под водой	-	1
51			1	Обучение плаванию под водой	-	1

52			1	Обучение плаванию под водой	-	1
53			1	Обучение плаванию под водой	-	1
54			1	Обучение плаванию под водой	-	1
55			1	Обучение плаванию под водой	-	1
56			1	Обучение плаванию под водой	-	1
57			1	Обучение плаванию под водой	-	1
58			1	Обучение плаванию под водой	-	1
59			1	Формирование гигиенических навыков	1	-
60			1	Правила безопасного поведения на воде	1	-
61			1	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему	1	-
62			1	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему	-	1
63			1	Итоговое занятие.	-	1
64			1	Соревнование	-	1
	Итого:		64		7	57

1.2.12. Планируемые результаты к концу 3 года обучения

Результативность программы

К концу 3- го года обучения дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

Дети должны уметь:

- выполнять упражнение «Торпеда» на груди или спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- плавать произвольным способом.

1.2.13. Календарный учебный график

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	начала занятий	окончания занятий	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
1 год	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза в неделю
2 год	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза в неделю
3 год	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза в неделю

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы аттестации и виды контроля:

В дошкольном возрасте, как показывают результаты исследований, не ставится задача овладения ребенком прочной техникой плавательных движений. Важно, чтобы он усвоил элементы техники, правильный общий рисунок движений, на основе которого будет развиваться и совершенствоваться навык плавания. И чем большим количеством плавательных движений будет овладевать дошкольник, тем более прочным будет навык плавания.

Оценка качества обучения плаванию строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Педагогическая оценка осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков, которая проводится 2 раза в год в виде контрольных упражнений.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Все данные заносятся в протокол и затем с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируются.

При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с надувным кругом при помощи движения ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

предварительный (входной контроль) - выявление уровня умений обучающегося в форме выполнения тестовых заданий;

итоговый - проверка проводится за год и выявляется уровень обучения и освоения теоретических знаний и практических умений, и навыков за год. Проводится в форме устного опроса и выполнения практических заданий.

Тестовые задания 1 года обучения

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами;
2. Лежание на груди;
3. Лежание на спине;
4. Плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;

Методика проведения диагностики

1. **Ориентирование в воде с открытыми глазами;**

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5м друг от друга.

Оценка:

4 балла – Смог достать 3 предмета на одном вдохе.

3 балла – Смог достать 2 предмета;

2 балла – Смог достать 1 предмет;

1 балл – Достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаза под водой;

2. **Лежание на груди;**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла – Выполняет упражнение в течение 5 секунд.

3 балла – В течении 3 – 4 секунд;

2 балла – В течение 1 – 2 секунд;

1 балл – Лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, надувные игрушки, надувные игрушки, надувные игрушки);

3. Лежание на спине;

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

1 балл – Лежит с поддерживающими предметами;

2 балла – Лежит на спине 1 – 2 секунд;

3 балла – Лежит на спине 3 – 3 секунд;

4 балла – Приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд.

4. Плавать с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди;

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плеч опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

1 балл – Менее 3м;

2 балла – 4 – 5м;

3 балла – 6 – 7м ;

4 балла – Проплыл 8м.

Тестовые задания 2 года обучения

1. Скольжение на груди.

2. Скольжение на спине.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребёнка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребёнок проскользил 4 м и более

3 балла - 3 м

2 балла - 2 м

1 балл - 1 м

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху 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.

Оценка:

4 балла – ребёнок проскользил 4 м и более

3 балла - 3 м

2 балла - 2 м

1 балл - 1 м

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка

4 балла - ребёнок проплывает 14м - 16 м

3 балла - 11м - 13м

2 балла - 8м - 10м

1 балл - менее 8 м

Инвентарь: пенопластовые доски.

4. Плавание произвольным способом.

Ребёнку предлагается проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка

4 балла - ребёнок проплывает 8 м и более 51

3 балла - 6 м - 7м

2 балла - 4 м - 5м

1 балл - менее 4 м

Тестовые задания 3 года обучения

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения диагностики

1. Упражнение « Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох). Или плыть на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплывает 8 м

3 балла - 6м - 7м

2 балла - 4м - 5м

1 балл - менее 4 м

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Детям предлагается проплыть 16 м кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1, 3, 5 гребков руками.

Оценка:

4 балла – ребёнок проплывает 14м - 16м

3 балла – 11м - 13м

2 балла - 8м - 10м

1 балл - менее 8м

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Детям предлагается проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребёнок проплывает 14м - 16м

3 балла 11м - 13м

2 балла - 8м - 10м

1 балл - менее 8 м

4. Плавание произвольным способом.

Детям предлагается проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль; руки – брасс, ноги – дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла - ребёнок проплывает 8м и более

3 бала - 6м - 7м

2 балла - 4м - 5м

1 балл - менее 3м

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся в бассейне детского сада, предназначенном для занятий по обучению плаванию.

Параметры микроклимата в бассейне

Помещение	Температура воздуха, °С	Относительная влажность воздуха, %	Скорость движения воздуха, м/с
Зал с ванной бассейна	32–34 °С	до 65	до 0,2
Раздевальные	от 25 °С	Не нормируется	
Душевые	от 25 °С		

2.3. Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн соответствует действующим санитарным правилам и нормативам и обеспечивает комфортные и безопасные условия для физического развития детей, обучения плаванию, осуществления игровой и двигательной активности.

В состав помещений бассейна входят: раздевальная комната для девочек и мальчиков, детский туалет, душевые кабины, зал с чашей бассейна.

Все элементы физкультурного оборудования и пособий имеют сертификаты качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;

- мячи разного размера.

Оборудование бассейна

№	Наименование	Количество
1	Аквадиски веселые ладошки	6
2	Багор для вылавливания предметов из воды 3м	1
3	Водный кольцеброс	2
4	Доска для плавания	16
5	Жилет спасательный "Спорт технология" детский	10
6	Жилет надувной	8
7	Коннектор для нудлов с двумя отверстиями	6
8	Коннектор с одним отверстием	2
9	Круг D-64см	6
10	Круг D-51см	5
11	Мяч надувной разноцветный	6
12	Нарукавники	6
13	Нарукавники 19*19 см 3-6л	10
14	Нудл детский 80см	16
15	Плавающий обруч д-75см	6
16	Следки с шипами 230*100	3
17	Тонущие игрушки Водоросли 4шт	4
18	Термометр для воды плавающий	3
19	Шест спасательный 3м	1
20	Учебное оборудование -игра для бассейна "Баскетбол"/надувное кольцо, мяч/	1
21	Учебное оборудование -игра для бассейна "Волейбол на воде"/надувные стойки, сетка мяч/	1
22	Учебное оборудование -набор "Водное поло" /игровое/ надув ворота, мяч	2
23	Полка этажерка Каскад 4-х секц	1
24	Стеллаж для акваинвентаря	1
25	Скамейки для бассейна	2
26	Стойка для мелкого инвентаря	2

2.4. Учебно-методическое обеспечение

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»: Изд. Детство-Пресс, 2011
2. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми)
3. Схемы обучения плаванию
4. Плакаты

2.5. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий профессиональное обучение по направлению деятельности.

Педагог осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 2019
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 2020
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие/ Под.ред. А.А.Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2022. – 288 с.