

**Рабочая программа по плаванию**  
**(дополнительное образование – бассейн выходного дня)**  
**на 2019 -2020 учебный год**

**Составил: инструктор**  
**по физической культуре**  
**Шутов М.Н.**

## **Содержание программы**

1. Пояснительная записка
  - 1.1 Направленность дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность  
дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.3 Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей  
программы
  - 1.4 Педагогическая целесообразность дополнительной  
общеразвивающей программы
  - 1.5 Цель дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.6 Задачи дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.7 Основные принципы организации общеразвивающей программы
  - 1.8 Методы обучения
  - 1.9 Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной  
общеразвивающей программы
  - 1.10 Способы проверки результатов освоения программы
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
5. Список литературы

## **Пояснительная записка**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании и развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно - методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях".

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет » автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

### **1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.**

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам само реализовать.

Плавание - олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад. Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Весьма важно прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать. Также к прикладному плаванию относятся ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают ребёнка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость. Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. В то же время акватория бассейна - это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека. Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

## **1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы**

### **Новизна:**

Новизной дополнительной общеразвивающей программы является то, что от всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело ребенка при плавании находится в особой среде - воде, а движение выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает на организм ребенка прекрасное оздоровительное действие, позволяет повысить уровень здоровья дошкольника.

**Актуальность:** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-оздоровительной направленности в области закаливания, обучение элементам плавания, развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

**Педагогическая целесообразность:** влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водой. Занятие плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

### **1.3. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы:**

Основными методическими принципами являются сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуальный подход, систематичность и постепенность в повышении требований. Личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у детей целостной системы ценностных ориентаций.

Программа подчеркивает необходимость предоставлять дошкольникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств, а так же предполагает приоритетность интересов каждого ребенка, учет его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы:**

**Педагогическая целесообразность:** заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

#### **1.5. Цель дополнительной общеразвивающей программы:**

- Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой;
- Формирование личности: плавание на глубине преодолевая сопротивление воды ребенок развивает в себе смелость, решительность, самообладание, настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и дисциплинированность. Таким образом, развиваются не только физические качества, но и идет личностное развитие.
- Укрепление здоровья и овладение необходимыми элементами плавания.

#### **1.6. Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации);
- Разучивание элементов техники плавания;
- Формирование коммуникативных умений при взаимодействии в разных ситуациях;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **1.7. Основные принципы организации образовательного процесса:**

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип развивающего обучения;
- Принцип научной обоснованности и практической применимости;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- Принцип интеграции;



- Комплексно - тематический принцип построения образовательного процесса.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

### **1.8. Методы обучения**

**Метод обучения** - это наиболее рациональные приемы, посредством которых педагог воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Известны три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

#### Словесные:

Объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция

#### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме

#### Наглядные:

- Наглядно-зрительные приемы
- Наглядно-слуховые приемы
- Тактильно-мышечные приемы

### **1.9. Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы**

- 1.Закаливание.
- 2.Формирование необходимых навыков передвижений в воде.

3. Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.

4. Развитие органов дыхания.

5. Формирование осанки

6. Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.

7. Повышение жизненного тонуса.

### **1.10. Способы проверки результатов освоения программы**

В результате освоения программы дошкольник:

Будет знать: правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Будет уметь: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры.

Будут уметь: демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях:

1. Соматическое здоровье и уровень развития ребенка.

2. Физическое развитие:

- Оценка физического развития;
- Физическая подготовленность.

1. Показатели состояния осанки и свода стопы.

4. Нервно-психическое здоровье и развитие ребенка:

- Эмоциональность;
- Моторика;
- Внимание;
- Память;
- Психологическая адаптация.

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

1балл - ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;

2балла - ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;

3балла - ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4балла - ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5баллов - ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

Высокий уровень - более 4,5 балла (более 90%)

Средний уровень - 3 балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)

Низкий уровень - менее 2,9 балла (менее 58%)

#### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
- Открытое итоговое занятие для родителей с показом детьми различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

## 2. Учебно-тематический план (по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3г.об. г. гр.
1.Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2

	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2
	Вход в воду:	1	0	0
	с помощью	2	2	0
	прыжком,	2	3	3
	спад в воду			
	Переходы от бортика к бортику	1	1	1
	Выдохи в воду	8	2	2
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
	Движения руками при всех способах плавания:	4	2	2
	в движении шагом,	0	2	2
	с доской между колен	4	3	3
	в скольжении			
	Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
	Плавание облегчённым способом	4	2	2
	Плавание по «элементам»	2	8	8
	Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
	Плавание избранным способом	4	2	2
	Комплексное плавание	0	2	3

	Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
	Стартовые прыжки	0	2	2
	Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
	Игры на воде	4	2	2
	Свободное плавание	3	2	2
	Эстафетное плавание	0	2	2
	Прикладное плавание	0	2	2
	Контрольные занятия	3	3	3
	Праздники, соревнования	2	3	4
	<b>Всего:</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>58</b>
	<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3.Содержание программы

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплывания максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год: апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

#### Содержание программы (сентябрь - май).

блоки	1 - ый год обучения Средняя группа	2 - ой год обучения Старшая группа	3 - ий год обучения Подготовительная группа
Задачи	1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить	1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.	1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров. 2. Закрепить знания о правилах
	названиям способов и их особенностям;	2. Учить детей переходить из	безопасности на воде. 1 3. Учить знанием способов помощи



	<p>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</p> <p>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</p> <p>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</p> <p>5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств.</p> <p>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.</p> <p>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом.</p>	<p>положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</p> <p>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами. приучать детей стараться проплывать постоянно увеличивая расстояния,</p> <p>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</p> <p>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной</p>	<p>уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом. «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</p> <p>8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания. Совершенствовать спады в воду из разных положений.</p> <p>9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.</p> <p>10. Учить использованию элементов прикладного плавания.</p>
--	---	--	---

	<p>увеличивая при этом проплываемые расстояния;</p> <p>8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</p>	<p>координации всеми способами</p>	
<b>Знания</b>	<p>1. Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2. Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3. Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.);</li> <li>- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;</li> <li>- простейшие сведения из истории плавания</li> </ul>	<p>1. Сведения об организме, гигиене. санитарии; физических качествах. частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;</li> <li>- простейшие способы транспортировки пострадавшего; связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.);</li> <li>- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.</li> </ul>

<p><b>Умения и навыки</b> <b>Упражнения на суше</b> <b>Упражнения для освоения с водой</b> <b>Упражнения на воде</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов. координацию. специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками. ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа. а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость. подвижность суставов. координацию. специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные. подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов. координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные. подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с</p>
--	---	---	--

	<p>руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Входить в воду самостоятельно. окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды как можно выше. выполнять различные движения руками поочередно, вместе, вперед, назад.</p> <p>3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки</p>	<p>«пловца».</p> <p>комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди. кролем на спине. дельфином. брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Повторить</p>	<p>максимальной продолжительностью.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.</p> <p>4. Эстафеты, игры в воде.</p> <p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.</p> <p>2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.</p> <p>3. Совершенствование различных вариантов дыхания.</p> <p>4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>5. Плавание в одежде.</p> <p>6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании</p>
--	--	---	---

	<p>на дне.</p> <p>4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок». «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно.</p> <p>6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем,</p>	<p>упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p> <p>5. Эстафеты, игры. различные развлечения на воде.</p> <p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.</p> <p>2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания,</p>	
--	---	--	--

	<p>дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом. постоянно увеличивая расстояние;</p> <p>контрольное плавание на максимально возможное расстояние.</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>	<p>в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук брассом. дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>6. Максимальное проплывание</p>	
--	--	--	--

		расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот. 7.Плавание в одежде.	
--	--	--	--

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Методическое обеспечение программы. Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера.
2. Контрастные упражнения.
3. Вариативность при изучении движений.
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме.
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений.
6. Медленное плавание.
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору.
8. Образное сравнение и др.

Средства	Методы	Методические приемы
I. Непосредственно образовательная деятельность с элементами Аква аэробики		
1.1. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде).	Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания. команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений. игровой метод	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях. изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины. скорости). Формы организации: поточная, групповая (по звеньям).

1.2. Упражнения в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснение, указания, название упражнений, распоряжения.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая.</p>
1.3. Упражнения связанные с координацией движений рук и ног	<p>Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды.</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований.</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>
1.4. Передвижение в воде изученными ранее способами в сочетании с движениями рук и ног	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснение, указания, название упражнений, распоряжения.</p> <p>Практический: повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений).</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.</p>
II. Непосредственно образовательная деятельность		
2.1. Погружение в воду (без опоры)	<p>Наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. образные названия и сравнения, помощь педагога. Словесный: указания, пояснения.</p> <p>Практический: повторение</p>	<p>Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза.</p> <p>Формы организации: фронтальная, по подгруппам.</p>



	упражнений, игровой и контрольный методы.	
2.2. Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.	<p>Наглядный: показ. имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.</p> <p>Словесный: объяснения, указания, команды и распоряжения.</p> <p>Практический: игровой метод</p>	<p>На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек.</p> <p>Формы организации: групповая</p>
2.3. Упражнения с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами и руками.	<p>Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения. указания, распоряжения. команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>На различной глубине, использование элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, фронтальная.</p>
2.4. Упражнения, связанные с лежанием на груди и спине.	<p>Наглядный: показ. имитация, зрительные и звуковые ориентиры помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения. распоряжения, указания. название упражнений.</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p>	<p>Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Формы организации: групповая, фронтальная.</p>

2.5. Упражнения имитационного характера	<p>Наглядный: показ. зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения. название упражнений.</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>На суше, в воде на месте и в продвижении по дну. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием.</p> <p>Формы организации: групповая, поточная. фронтальная</p>
III. Передвижение в воде разными способами на различной глубине.		
3.1. Использование изученных ранее способов плавания.	<p>Наглядный: показ. зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, команды. Практический: игровой метод.</p>	<p>Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Формы организации: поточная. групповая (по звеньям).</p>
3.2. Движения ногами в воде, сидя	<p>Наглядный: показ. зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p>Словесный: объяснения, распоряжения, название упражнений.</p> <p>Практический: игровой метод, повторение упражнений.</p>	<p>Сидя на дне бассейна выполнение упражнений ногами. Постепенное усложнение условий.</p> <p>Формы организации: групповая, поточная. фронтальная.</p>

3.3. Скольжение на груди и спине	Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, указания, пояснения, название упражнений. Практический: игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая
3.4. Движение ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	Наглядный: зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения. указания, распоряжения. команды, название упражнений. Практический: повторение упражнений, игровой метод.	На груди, на спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки. Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная.

#### Расписание занятий

Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
11.00- 12.00 Бассейн- гр№7	9.00-10.00 Бассейн - гр № 4 10.00-11.00 Бассейн - гр № 5 11.00-12.00 Бассейн - гр. № № 6	11.00-12.00 Бассейн - гр № 8 10.00-11.00 Бассейн - гр № 9 9.00-10.00 Бассейн- гр № 10 11.00- 12.00 Бассейн-гр №11	Бассейн выходного дня 10.00-4-5 лет 11.00-5-6 лет 12.00-6-7 лет	Бассейн выходного дня 10.00-4-5 лет 11.00-5-6 лет 12.00-6-7 лет

### **Литература.**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. -М.: Олимпия пресс. 2006.
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
4. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов. Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва, 1999год.