

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Детский сад “Умка”

Принято педсоветом
Протокол № 3
от 31.08.2023

«Утверждаю»
Заведующий О.В. Кольцова
Приказ от 31.08.2023 № 230

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»
Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Колодина Ирина Александровна,
инструктор по физической культуре

Тамбов, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад “Умка”
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию»
Сведения о авторе-составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Колодина Ирина Александровна, инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38);</p> <p>распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</p> <p>методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>постановление Главного государственного</p>

	санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2023
4.8. Возрастная категория обучающихся	4-7 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на базовый уровень освоения, в связи с чем предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на занятиях используются элементы аквагимнастики, синхронного плавания, подвижных игр, художественное слово и современное спортивное оборудование.

Еще одной важной особенностью является использование одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная обучение в группах 4-5 лет и продолжая их совершенствование в группах 5-7 лет. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка. Дети 6-7 лет должны вплотную приблизиться к выполнению норматива ГТО - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей,

способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что в основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и спортивной школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

Программа предполагает разные уровни освоения, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого участника программы. Разноуровневый принцип освоения программы помогает реализовать право каждого ребенка на овладение основными компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

Адресат программы

Программа адресована детям дошкольного возраста (4-7 лет) не имеющих медицинских противопоказаний.

В возрасте 4-7 лет формируется навык самостоятельности. Дети способны под руководством взрослого определять цель задания, планировать

алгоритм его выполнения, это дает возможность доводить дело до конца, добиваться поставленной цели. Так же дети проявляют фантазию и воображение, что позволяет развивать имеющиеся творческие способности, при выполнении работ.

Условия набора учащихся

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки учащихся. Программу могут осваивать воспитанники детского сада как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп составляет до 15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Объем программы составляет часов:

1 год обучения: 24 часа в год,

2 год обучения: 30 часов в год,

3 год обучения: 36 часов в год.

Формы обучения

Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия:

в группах 4-5 лет – 20 минут,

в группах 5-6 лет – 25 минут,

в группах 6-7 лет – 30 минут.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Формы занятий

Основными формами проведения занятий являются:

- традиционные занятия, построенные на обучении различным способам плавания,

- занятия с элементами аквааэробики,
- контрольные занятия,
- занятие-игра,
- соревнование,
- эстафеты.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

оздоровительные:

- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Содержание программы

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		теори я	практи ка	всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности в бассейне, правила личной гигиены, здорового образа жизни	1		1	
2.	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	1	1	2	
3.	Обучение погружению в воду		3	3	
4.	Обучение выдоху в воду		2	2	Диагностика
5.	Аквагимнастика		3	3	
6.	Обучение лежанию на воде – звездочка, поплавков		2	2	Диагностика
7.	Обучение попеременным движениям ног способом кроль		4	4	Диагностика
8.	Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них		3	3	Диагностика
9.	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брасс,		3	3	

	кровать)				
	Итоговое занятие		1	1	Диагностика
	ИТОГО:	2	22	24	

1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне. Правила личной гигиены.

Теория. Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах. Правила личной гигиены (рассматривание картинок, использование художественного слова. Правила здорового образа жизни.

2. Ознакомление со свойствами воды и с водными видами спорта и обучение свободному передвижению в воде

Теория. Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток и др.). Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло.

Практика. Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

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.

3. Обучение погружению в воду

Практика. 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.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

4. Обучению выдоху в воду

Практика. Дыхательная гимнастика на суше: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

5. Аквагимнастика.

Практика. ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др. Упражнения с нудлами. Упражнения с аквадисками для укрепления мышц верхних конечностей.

6. Обучение лежанию на воде

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

7. Обучение попеременным движениям ног способом кроль

Практика. Движения ног кролем: сидя – ноги в воде, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за плавательную доску, свободно).

8. Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них.

Практика. 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.

9. Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжении (брас, кроль)

Обучение техники выполнения упражнений на суше (положение туловища, движение рук и ног) .

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.) . Движения рук как при плавании брассом.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		теори я	практи ка	всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1		1	
2.	Все, что нужно знать о плавании	1		1	

3.	Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию, лежанию		4	4	Диагностика
4.	Закрепление навыков скольжения на груди и на спине.		4	4	Диагностика
5.	Обучение скольжению на груди и на спине с поворотом на 180 градусов		4	4	
6.	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием		4	4	
7.	Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении с опорой на плавательную доску		4	5	
8.	Аквагимнастика		2	2	
9.	Обучение плаванию комбинированными способами плавания		5	5	Диагностика
	Итоговое занятие		1	1	Эстафеты
	ИТОГО:	2	28	30	

1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне

Теория. Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Использование художественного слова: потешки, стихи.

2. Все, что нужно знать о плавании

Теория. Повторение правила личной гигиены; основы здорового образа жизни. Расширение представлений о плавании: беседы,

рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах. Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток и др.)

Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло.

3. Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию, лежанию

Практика. Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудлс, со скольжением в обруч и т. д. Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16 с), ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»). Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др. Дыхательная гимнастика на суше: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др. Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

4. Закрепление навыков скольжения на груди и на спине.

Практика. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску и без; через вертикальный обруч. Скольжение на дальность.

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

5. Обучение скольжению на груди и на спине с поворотом на 180 градусов

Практика. Повороты стоя – руки вверх. Повороты в движении с опорой на доску. Скольжение на груди с поворотом на спину.

6. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием

Практика. Попеременная работа ног, сидя на бортике. Плавание на груди: с опорой на плавательную доску и без с работой ног как при плавании способом кроль;

Плавание на спине с опорой на плавательную доску и без с работой ног; работа ног у опоры. Плавание стрелочкой на спине.

7. Совершенствовать работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении с опорой на плавательную доску

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

Плавание на груди с опорой на плавательную доску только с работой рук, с калабашками.

8. Аквагимнастика

Практика. Комплексы упражнений в воде под музыку с нудлами, с аквадисками. Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др. Дыхательная гимнастика.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания.

9. Обучение плаванию кролем на груди и на спине, работая ногами и руками.

Практика. Сочетать движения рук и ног как при плавании способом кроль на груди стоя на месте, передвигаясь в воде бегом, с опорой на плавательную доску и без нее.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/ и аттестации
		теори я	практи ка	всего	
1.	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	0,5		0,5	
2.	Все, что нужно знать о плавании	0,5	1	1,5	
3.	Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию		5	5	Диагностика
4.	Совершенствование плавания при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием		5	5	Диагностика
5.	Закрепление обучения		5	5	

	скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами				
6.	Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, кроль)		7	7	Диагностика
7.	Обучение плаванию комбинированными способами плавания в согласовании с дыханием		7	7	Диагностика
8.	Обучение плаванию в ластах		2	2	
9.	Аквагимнастика		3	3	
	Итоговое занятие		1	1	Соревнования
	ИТОГО:	1	35	36	

1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне

Теория. Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Использование художественного слова: потешки, стихи.

2. Все, что нужно знать о плавании

Теория. Повторение правил личной гигиены; основы здорового образа жизни. Расширение представлений о плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах. Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток и др.)

Формирование представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло.

Практика. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Водное поло», «Морской бой».

3. Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию.

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с подныриванием под нудлс и др. Погружение

под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20 счета); проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

4. Совершенствование плавания при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием

Плавание кролем на груди и спине при помощи одних ног на разные дистанции 6, 10, 20 м., с доской и без, в согласовании с дыханием (выдох в воду – вдох в сторону).

5. Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами

Скольжение на груди, отталкиваясь одной ногой от бортика, двумя ногами от бортика.

Скольжение на спине, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна.

Прыжки на месте, руки вверх стрелочкой, для закрепления навыка отталкивания.

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

6. Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брасс, кроль).

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

7. Обучение плаванию комбинированными способами плавания в согласовании с дыханием (кроль, брасс, дельфин)

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

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску, нудл); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Плавание дельфином, без работы рук

8. Обучение плаванию в ластах

Работа ног в ластах у опоры. Плавание стрелочкой в ластах на груди и на спине. Плавание дельфином в ластах.

9. Аквагимнастика

Комплексы упражнений в воде под музыку с нудлами, с аквадисками. Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др. Дыхательная гимнастика. Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания.

Планируемые результаты освоения Программы

По окончании первого года обучения дети должны ***знать***:

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

Дети должны ***уметь***:

- уметь выполнять лежание на груди (звездочка, поплавок) в течение 3-5 секунд;
- уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди (с подвижной опорой);
- уметь выполнять скольжение на груди без опоры.

По окончании второго 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;
- о водных видах спорта.

Дети должны ***уметь***:

- выполнять многократные выдохи в воду - 4-6 раз подряд;
- скольжение на груди;
- проплыть любым способом на груди или на спине 6 и более метров.

По окончании третьего 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;
- о водных видах спорта.

Дети должны ***уметь***:

- уметь выполнять многократные выдохи в воду 8-12 раз подряд;

- проплывать способом «кроль» на груди или на спине до 10 — 20 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания;
- проплывать способом «брасс» до 10 метров, сохраняя согласованность движений рук, ног и дыхания;
- уметь проплывать под водой небольшое расстояние — 4-7 метров.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Площадь чаши бассейна 60 кв. м;

Система вентиляции – приточно-вытяжная;

Система отопления - централизованное;

Система водоснабжения - централизованное;

Освещение – электрическое и естественное;

Температура воздуха в зале бассейна – 28 градусов;

Температура воды 31 – 33 градуса;

Глубина - 0,6 м.

Бассейн оснащен душевыми, туалетом, раздевалкой.

Перечень оборудования

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

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

- спасательные круги,
- плавательные доски;
- нарукавники;
- нудлы;
- аквадиски;
- надувные игрушки;
- аквапояс;
- калабашки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера;
- обручи горизонтальные и вертикальные;
- флажки;
- лопатки для плавания;
- ласты.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Методическое обеспечение

1. Плакат «Правила поведения на воде на открытой воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Лэпбук «Плавание»
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений
7. Комплексы дыхательных упражнений.
8. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

2.3. Формы аттестации

Для оценки результативности освоения тем программы применяются текущий контроль и промежуточная аттестация (итоговая диагностика).

Текущий контроль осуществляется после изучения темы. Проводится в форме игры, тестирования по видам плавательной подготовки

Промежуточная аттестация (итоговая диагностика) проводится по окончании срока реализации программы и проводится в форме

- тестирования по видам плавательной подготовки
- игры-эстафеты
- соревнования.

2.4. Оценочные материалы

В процессе реализации программы проводится оценка плавательных умений и навыков. Методологическая основа педагогической диагностики (оценки индивидуального развития) в детском саду обеспечивается при помощи методики оценки плавательных умений и навыков Т.Казаковцевой (**Приложение 2**)

2.5. Методические материалы

Программа разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой, 2010 г

В процессе реализации программы используются физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности с помощью подвижных и спортивных игр, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Также используются технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии.

Используемые методы:

Словесные методы: описание; объяснение упражнений; рассказ; название упражнений.

Наглядные методы: показ; имитация; звуковые и зрительные ориентиры; использование наглядных пособий.

Практические методы: упражнения; изучение движений в целом и по частям; конкретные задания; игровые приемы; поддержка и помощь.

Приемы: объяснение; показ; пояснение; повторение; подражание; соревнования (индивидуальные и командные); анализ и оценка выполнения движений; проверка; вопросы.

Фундаментальной основой для создания системы мониторинга плавательных умений детей стала методика оценки плавательных умений детей Т. Казаковцевой, КПН.

2.6. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Обучение плаванию» направлена на:

- воспитание нравственных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности, ответственности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы воспитанники привлекаются к участию в соревнованиях, командных эстафетах, проводятся подвижные и спортивные игры в воде.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в совместных с детьми спортивных праздников.

2.7. Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
4. Казаковцева, Т. С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях [Текст]: учебное пособие / Т. С. Казаковцева.– Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 310 с.
5. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
6. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

7. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
8. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
9. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
10. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
12. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2013. - 288 с.: ил.

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию»,
первый год обучения:

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р Ь	1,2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	3,4	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
	5,6	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
	7,8	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
О К Т Я Б Р Ь	9,10	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	11, 12	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		

	13, 14	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку».	отношение к воде		
	15, 16	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки; двигаясь ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски	
Н О Я Б Р Ь	17, 18	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Продолжать закреплять умение лежать на воде.		
	19, 20	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)			
	21, 22	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.	Учить выполнять скольжение на груди		
	23, 24	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и прод. выдох		
Д Е К А Б Р Ь	25, 26, 27	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприсяду, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.			
	28, 29, 30, 31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания	
	Я	33,	Правила поведения в	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в	Закрепить знания	Плавающие и

Н В А Р Ь	34	бассейне и на воде. Повторение изученного	воде. Игры по выбору детей.	детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
	35, 36	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
	37, 38	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
Ф Е В Р А Л Ь	39, 40, 41	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	42, 43	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята».		
	44, 45, 46	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»		
М А Р Т	47, 48	Всплывание и лежание на воде на груди	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	гимнастические палки, доски для плавания
	49, 50	Всплывание и лежание на воде на спине.	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
	51, 52,	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна.. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской).		
	53, 54	Скольжение на груди с работой ног	Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Игра «На буксире» с движением ног.		

А П Р Е Л Ь	55, 56, 57, 58	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)		
	59, 60	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках		
	61, 62	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
М А Й	63, 64, 65, 66	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Свободное плавание. Диагностика Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию»,
второй год обучения:

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р Ь	1, 2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи
	3, 4, 5, 6, 7, 8	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила.		
О К Т Я Б Р Ь	9,10, 11, 12, 13, 14	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
	15, 16	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята», «Охотники и утки»	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
Н О Я Б Р Ь	17, 18	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку», «Водолазы». Упражнения на дыхание.		

				отношение к воде	
	19, 20, 21, 22, 23, 24	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок».	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой;	Очки, шест, гимнастические палки, доски для плавания.
Д Е К А Б Р Ь	25, 26, 27	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	выполнять скольжение на груди «стрелой»	
	28	Выдох на воду.	Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз).	Продолжать формировать умение делать продолжительный выдох на воду и под водой	Гимнастические палки, доски для плавания
	29, 30	Выдох под водой	Выдохи в воду с окунанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа		
	31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
Я Н В А Р Ь	33, 34, 35	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
	36, 37, 38	Лежание и скольжение на груди с подвижной опорой и без неё	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской)	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди.	Плавающие пояса, гимнастические палки, доски для плавания
Ф	39,	Скольжение на груди с	Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Работа ног		

Е В Р А Л Ь	40, 41, 42	работой ног способом «кроль»	способом «кроль» с подвижной опорой, без неё.	Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	
	43, 44, 45, 46	Передвижение скольжением «стрелой» с выдохом под воду и с работой ног способом «кроль»	Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем»		
М А Р Т	47, 48,	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	плавательные доски, плавательные доски, аквадиски, лопатки для плавания
	49, 50	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением		
	51, 52, 53, 54	Работа рук способом «кроль на груди» с плавательной доской	Плавание за счет работы рук способом «кроль», с калабашкой. Игры. Плавание с доской для плавания за счет работы ног.		
А П Р Е Л Ь	55, 56, 57, 58	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль».	Плавание дистанции 4-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
	59, 60, 61, 62	Повторение изученного. Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения		
М А Й	63, 64, 65, 66	Свободное плавание. Игры, упражнения	Плавание облегченным способом «кроль» на груди 6 м. Игры, упражнения. Свободное плавание	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыков	Гимнастические палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Диагностика: кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплывание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду		

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию»,
третий год обучения:

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Средства обучения
С Е Н Т Я Б Р Ь	1, 2	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью взрослого. Проверка плавательной подготовки. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, мячи
	3, 4	ТБ. Передвижения в бассейне. Ходьба, бег, прыжки, скольжения	Показ ТБ, передвижения поперек бассейна в шеренге по одному, в различных направлениях. Лежание на груди у бортика, держась за перила		
	5, 6	Передвижения по дну бассейна в упоре лежа. Имитация движений, характерных для плавания способом «кроль»	Элементарные передвижения по дну бассейна в упоре лежа, в упоре сзади. Работа ногами способом «кроль»		
	7, 8	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	Погружение в воду стоя, лежа без опоры, с подвижной опорой, с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку». Упражнения на дыхание	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой с закрытыми, открытыми глазами.	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
О К Т Я Б Р	9, 10, 11, 12	Вдох – выдох в воду с поворотом головы в сторону	Выдох в воду стоя у опоры с поворотом головы. Упражнения на координацию движений, задержку дыхания. Выдох в воду с поворотом головы с продвижением.	Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	

Б	13, 14, 15, 16	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок». Выдох в воду «Пузыри»	Продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой»	нудлы, доски для плавания
Н О Я Б Р Ь	17, 18	Лежание на груди, скольжение на груди «стрелой»	Лежание на груди у фиксированной опоры. Скольжение с подвижной опорой и без опоры	Продолжать закреплять умение лежать на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой», с разным положением рук выполнением работы ног в технике «кроль». Изучить технику поворотов.	нудлы, доски для плавания
	19, 20	Скольжение на груди с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук		
	21, 22	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль». Повороты	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «кроль». Повороты, кувырки.		
	23, 24	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением. Повороты.	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Разучить работу рук при плавании способом «кроль». Совершенствовать работу ног и рук облегченным способом «кроль».	нудлы, доски для плавания
Д Е К А Б Р Ь	25, 26, 27, 28	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль»	Плавание дистанции 5-6м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.		
	29, 30, 31, 32	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания

Я Н В А Р Ь	33, 34,	«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Повороты	«Торпеда» с доской с задержкой дыхания. «Торпеда» с выдохом в воде. Плавание 4-5м с различным положением рук	Закрепить умение управлять туловищем в положении лежа на груди, выполнять поворот. Закрепить навыки скольжения и работы ног способом «кроль». Продолжать учить делать выдох в воду	гимнастические палки, доски для плавания
	35, 36	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «басс» в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «басс» в согласовании с дыханием. Повторение изученного материала	Учить выполнять скольжение на груди с выполнением работы ног в технике «басс» в согласовании с дыханием	гимнастические палки, доски для плавания
	37, 38	Скольжение на спине с разным положением рук	Выполнение серий упражнений на скольжение на груди с разным положением рук	Закреплять умение выполнять скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль на груди», «кроль на спине», «басс» в согласовании с дыханием	гимнастические палки, доски для плавания
Ф Е В Р А Л Ь	39, 40, 41, 42	Скольжение на спине с техникой работы ног способом «кроль»	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль»		
	43, 44,	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «кроль», в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «кроль на груди», «кроль на спине», «басс» в согласовании с дыханием		
	45, 46	Скольжение на груди с техникой работы ног способом «басс», в согласовании с дыханием	Выполнение упражнений на скольжение на спине с выполнением работы ног в технике «басс» в согласовании с дыханием		
М А Р Т	47, 48	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением	Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением в согласовании с дыханием	Совершенствовать работу ног и рук способом «кроль» на груди, «басс» в согласовании с дыханием	плавательные доски, плавательные доски
	49, 50	Работа рук способом «басс», стоя на дне бассейна, с продвижением	Работа рук способом «басс» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением в согласовании с дыханием		

	51, 52,	Упражнения на согласование работы рук и ног и дыхания в плавании способом «кроль» на груди и на спине	Плавание дистанции 10 м способом «кроль» в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
	53, 54	Упражнения на согласование рук, ног, дыхания в плавании способом «брасс»	Плавание дистанции 6-10 м способом «брасс» в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
А П Р Е Л Ь	55, 56,	Работа рук способом «кроль» на спине	Работа рук способом «кроль» на спине в различных сочетаниях на месте и с продвижением	Совершенствовать работу ног и рук способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием Совершенствовать работу ног и рук, способом «кроль» на спине, «брасс» в согласовании с дыханием	плавательные доски
	57, 58	Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием	Плавание дистанции 6-10 м способом «кроль» на спине в согласовании с дыханием с помощью доски для плавания и без опоры		
	59, 60,	Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации	Плавание способом «кроль на груди», «кроль на спине» в полной координации 10-20 м		
	61, 62	Плавание способом «брасс» в полной координации	Плавание способом «брасс» в полной координации 10 м. Подводное плавание.		
М А Й	63, 64, 65, 66	Эстафетное плавание. Игры, упражнения	Эстафетное плавание с плавательной доской и без нее Плавание облегченным способом «кроль» на груди 4-5м. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее изученные навыки	Гимнастические палки, доски для плавания
	67, 68, 69, 70	Кроль на груди в полной координации с плавательной доской в сочетании с дыханием	Проплавание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски

Приложение 2 к программе

Примеры оформления календарного плана воспитательной работы

Вариант 1

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения

Вариант 2

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ф.И.О. ответственных

Приложение 3 к программе

Критерии оценки умений детей возраста 6-7 лет

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,60 метра	4,30 метра
Средний	3,40 метра	3,00 метра
Низкий	3,00 метра	2,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метра
Низкий	4,00 метра	4,20 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,50 метров	7,00 метров
Средний	6,50 метров	6,00 метров
Низкий	5,50 метров	5,00 метров

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами. Проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий – попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону.
- Средний – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
- Низкий – на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Критерии оценки умений детей возраста 5-6 лет

Вдох и выдох в воду.

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний - редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди и на спине

	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди и на спине.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,00 метра	3,80 метра
Средний	3,20 метра	3,20 метра
Низкий	2,00 метра	2,00 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.

Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

	Мальчики	Девочки
Высокий	4,50 метра	4,00 метра
Средний	4,00 метра	3,50 метра
Низкий	3,50 метра	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя, спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние

измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперед рук).

Оценка уровней:

- Высокий - колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
- Средний – на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
- Низкий – на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду.

	Мальчики	Девочки
Высокий	6,00 метров	5,50 метров
Средний	5,00 метров	4,50 метров
Низкий	3,50 метров	3,00 метра

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами и начать скольжение на груди (на спине), одновременно выполняя движения руками и ногами в стиле кроль. Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Оценка уровней:

- Высокий - гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
- Средний - гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный.
- Низкий – гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется.

Критерии оценки умений детей возраста 4-5 лет

Вдох и выдох в воду

	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Высокий	3,1 сек	3,0 сек	4 раза	3 раза
Средний	2,1 сек	2,0 сек	3 раза	2 раза
Низкий	1,1сек	1,0 сек	2 раза	1 раз

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Лежание на груди

	Мальчики	девочки
Высокий	5,0 сек самостоятельно	4,5 сек самостоятельно
Средний	4,0 сек с опорой	3,5 сек с опорой
Низкий	1,3 сек с опорой	1,3 сек с опорой

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Оценка уровней:

- Высокий – подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Низкий – плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна.

Скольжение на груди с опорой

	мальчики	девочки
Высокий	3,50 метра	3,00 метра
Средний	3,00 метра	2,50 метра
Низкий	2,00 метра	1,50 метра

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Оценка уровней:

- Высокий – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Средний – подбородок лежит на поверхности воды.
- Низкий – плечи находятся над поверхностью воды.