

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №219»
протокол №1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №219»
от 25.08.2023 №150-осн
О.В.Макушкина



Дело № 02-11

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы – 7 месяцев
Возраст воспитанников – 3-7 лет
Автор-составитель: Колодинова О.В., инструктор
по физической культуре

Барнаул
2023

Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи по реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	5
1.5.	Планируемые результаты	8
1.6.	Оценка образовательной деятельности, формы аттестации	10
2.	Содержательный раздел	12
2.1	Учебный план по обучению плаванию детей 3-4 года	13
	Учебный план по обучению плаванию детей 4-5 лет	15
	Учебный план по обучению плаванию детей 5-6 лет	18
	Учебный план по обучению плаванию детей 6-7 лет	21
3.	Организационный раздел	24
3.1.	Календарный учебный график	24
3.2.	Условия реализации программы	25
3.3.	Обеспечение безопасности НОД по плаванию	25
2.4.	Материально – техническое обеспечение программы	26
3.5.	Учебно – методическое обеспечение программы	27
3.6.	Формы организации занятия, методы обучения и воспитания	27
	Список литературы	29
	Лист дополнений и изменений	30

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение плаванию» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273);

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от: 8 мая, 6 июня 2023 г.);

3. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Лицензия на право ведения образовательной деятельности;

8. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Детский сад №219».

Формирование здоровья ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных задач современного общества.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости,

дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Рабочая программа по обучению детей 3-7 лет плаванию имеет физкультурно - спортивную направленность и разработана на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», которая допущена Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа спроектирована с учётом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в вечернее время в количестве 12 человек.

Срок реализации Программы: 7 месяцев.

Количество занятий: в неделю – 2, в год – 56.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы – 3-7 лет. Группы сформированы по возрасту: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

3-4 года – 15 минут

4-5 лет – 20 минут;

5-6 лет – 25 минут;

6-7 лет – 30 минут.

1.2. Цели и задачи по реализации программы

Цель и задачи по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

Оздоровительные:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать основные навыки плавания; развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.);
- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.

Воспитательные:

- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весовые и ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у трёх-, четырёхлетнего.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов – сердца и кровеносных сосудов – ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции её функций. К пяти мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

Мелкие мышцы (кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

У пятилетнего ребёнка быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) и морально-волевых качеств (дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер..

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребёнка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Учитывая ухудшающееся состояние здоровья детей дошкольного возраста и влияние плавания на организм, занятия плаванием в этом возрасте особенно актуально.

1.5. Планируемые результаты

К концу реализации программы по обучению плаванию дети **должны:**

(от 3 до 4 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений;
- название плавательного инвентаря для обучения;

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- уметь опускать лицо в воду;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- погружаться в воду с головой;
- принимать горизонтальное положение в воде.

(от 4 до 5 лет)

Дети должны понимать:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

(от 5 до 6 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;

- значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;

- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

(от 6 до 7 лет)

Дети должны понимать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- названия плавательных упражнений, способов плавания;

- название плавательного инвентаря для обучения;

- значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;

- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;

- соблюдение гигиенических требований;

- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации.

1.6. Оценка образовательной деятельности, формы аттестации

Формы подведения итогов: открытые занятия для родителей и спортивное развлечение.

Способами определения результативности реализации данной программы является:

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- соревнования;
- тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится в апреле в виде контрольных упражнений.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
3-4 года	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
4-5 лет	То же, что и в младшем возрасте, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
5-6 лет	То же и в среднем возрасте, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
6-7 лет	То же, что и в старшем возрасте, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Контрольное тестирование по возрастам.

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.

Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.

Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Данные о результатах мониторинга заносятся в диагностическую карту. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующий период обучения.

2. Содержательный раздел

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного

эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

2.1. Учебный план

Учебный план по обучению плаванию детей 3-4 года

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	22	2	20
2	Погружения в воду	18	1	17
3	Скольжение на груди	8	1	7
4	Скольжение на спине			
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	8	1	7
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	—	—	—
	Итого	56	5	51

Задачи обучения плаванию детей 3-4 лет.

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; продолжать учить мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась и не держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, враспынную, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

Работа над дыханием: продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

Правила поведения: соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию воспитателя; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходить, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; парами, тройками, с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием бедра – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

Бегать, с поддержкой за игрушки, без поддержки, с работой рук гребками с высоким подниманием колен, с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладошки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

Погружение в воду: опускать нос в воду («Птички умываются»), держась за поручень, в кругу, держась за руки, в паре. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя на воду.

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 3-4 лет

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 3-4. Ознакомить детей со свойствами воды. Создать представление о движениях в воде, о плавании. 5-6. Учить детей самостоятельно двигаться по воде. 7-8. Учить детей двигаться в воде с плавающими предметами.
Ноябрь	8	1-2. Учить детей самостоятельно спускаться в воду, двигаться, держась за руку преподавателя. 3-4. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 5-6. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 7-8. Учить детей опускать лицо в воду.
Декабрь	9	1-2. Учить детей опускать лицо в воду с выдохом. 3-4. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 5-6. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.

		7-8. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 9-10. Учить детей не бояться опускать лицо в воду.
Январь	6	1-2. Учить передвигаться в воде в разных направлениях. 3-4. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 5-6. Учить смело погружать голову в воду.
Февраль	8	1-2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. 3-4. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде. 5-6. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. 7-8. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
Март	9	1-2. Учить вытягивать ноги в горизонтальном положении и опускать лицо в воду. 3-4. Учить детей погружаться в воду с головой. 5-6. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Учить детей погружаться в воду с головой. 7-8. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.
Апрель	8	1-2. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. 3-4. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Учить передвигаться на руках по дну, вытянув ноги. 5-6. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. 7-8. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания. Приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

Учебный план по обучению плаванию детей 4 – 5 лет

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	16	2	14
2	Погружения в воду	16	1	15
3	Скольжение на груди	6	—	6
4	Скольжение на спине	—	—	—
5	Обучение плаванию на груди при	12	—	12

	помощи рук, способом кроль в разных положениях.			
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	6	1	5
	Итого	56	4	52

Задачи обучения плаванию детей 4-5 лет.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 4-5 лет.

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём. 3-4. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 5-6. Упражнять в выполнении разных движений в воде. 7-8. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.
Ноябрь	8	1. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2-3. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду. 4-5. Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 6-7. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено). 8. Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.
Декабрь	9	1-2. Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками. 3-4. Продолжать упражнять в погружении лица в воду. Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 5-6. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно. 7-8. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде) 9-10. Приучать детей смело опускать лицо в воду.
Январь	6	1-2. Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. 3-4. Приучать передвигаться организованно. 5. Учить детей выполнять ложиться на воду. 6. Упражнять в передвижении в воде.

Февраль	8	1-2. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде). 3-4. Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде. 5-6. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. 7-8. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.
Март	9	1-2. Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде. 3-4. Учить детей погружаться в воду с головой. 5-6. Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Учить детей погружаться в воду с головой. 7-8. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.
Апрель	8	1-2. Продолжать учить детей погружаться в воду с головой. 3-4. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха. 5-6. Закреплять умение делать вдох-выдох в воду. Приучать делать энергичные движения руками в воде. 7-8. Продолжать упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка. Закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания.

Учебный план по обучению плаванию детей 5 - 6 лет

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	8	2	6
2	Погружения в воду	10	1	9
3	Скольжение на груди	16	1	15
4	Скольжение на спине	8	1	7
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	8	1	7
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	—	—	—
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на	6	1	5

	груди, руки – брасс, дельфин (свободно).			
	Итого	56	7	49

Задачи обучения плаванию детей 5-6 лет.

Гигиеническое воспитание: учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

Развитие двигательных умений и навыков: учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперёд и назад.

Погружение: учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

Скольжение: учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

Дыхание: учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

Развитие и воспитание физических качеств: продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремлённость, выдержку.

Правила поведения: учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Упражнения в ходьбе и беге: использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперёд с работой рук круговыми движениями назад.

Упражнения в прыжках: «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

Упражнения на погружение под воду и дыхание: «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

Упражнения на скольжение: встать лицом к бортику,, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперёд руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользнуть по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

Игры: «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?»), «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 5-6 лет.

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2. Беседа о правилах поведения в бассейне. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине). 3-4. Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды. 5-6. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 7-8.Упражнять в выполнении разных движений в воде.
Ноябрь	8	1-2. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. 3-4. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 5-6. Продолжать учить детей делать выдох в воду. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. 7-8. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.

Декабрь	9	1-2. Учить передвигаться и ориентироваться под водой. 3-4. Упражнять в умении лежать на воде. 5-6. Учить детей лежать на поверхности воды. 7-8. Учить работе рук способ кроль при скольжении. 9-10. Отрабатывать скольжение в воде.
Январь	6	1-2. Учить двигаться в воде прямо, боком. 3-4. Учить работать ногами, как при плавании кролем 5. Отрабатывать согласованность действий. Познакомить с движениями ног в воде. 6. Учить детей выполнять скольжение. Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду.
Февраль	8	1-2. Продолжать учить скольжению на груди. 3-4. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. 5-6. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. 7-8. Учить детей всплывать и лежать на спине.
Март	9	1-2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем. 3-4. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду. 5-6. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. 7-8. Формировать навыки лежания на спине.
Апрель	8	1-2. Воспитывать смелость. Учить скользить на спине. 3-4. Ознакомить с движениями ног, лёжа на спине. Упражнять детей в скольжении. 5-6. Ознакомить с сочетанием вдоха, выдоха в воду и работу рук в горизонтальном положении. 7-8. Закреплять умение выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение скользить на спине.

Учебный план по обучению плаванию детей 6 - 7 лет

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Свободное передвижение в воде	2	1	1
2	Погружения в воду	10	1	9
3	Скольжение на груди	10	—	10
4	Скольжение на спине	4	—	4
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в	12	1	11

	разных положениях.			
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	12	1	11
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	6	—	6
	Итого	56	4	52

Задачи обучения плаванию детей 6-7 лет.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения):

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Перспективный план НОД по обучению плаванию детей 6-7 лет.

месяц	часы	Содержание программы
Октябрь	8	1-2.Беседа о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 3-4. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох. 5-6. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде. 7-8. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
Ноябрь	8	1-2. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине. 3-4. Закрепить выполнение упражнения «стрела». Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды. 5-6. Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках. 7-8. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.

Декабрь	9	<p>1-2. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p> <p>3-4. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем.</p> <p>5-6. Побуждать плавать на груди и спине. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений.</p> <p>7-8. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно.</p> <p>9-10. Отрабатывать выдох в воду.</p>
Январь	6	<p>1-2. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине.</p> <p>3-4. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль.</p> <p>5. Упражнять в выполнении старта в воду. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде.</p> <p>6. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.</p>
Февраль	8	<p>1-2. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании «кролем» на груди и на спине.</p> <p>3-4. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине.</p> <p>5-6. Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10.</p> <p>7-8. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе. Воспитывать выдержку.</p>
Март	9	<p>1-2. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль.</p> <p>3-4. Учить выполнять движения в ускоренном темпе. Развивать выносливость.</p> <p>5-6. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой.</p> <p>7-8. Упражнять в скольжении.</p>
Апрель	8	<p>1-2. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3-4. Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе. Учить выполнять скольжение из любого и.п.</p> <p>5-6. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. Воспитывать настойчивость.</p> <p>7-8. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы. Упражнять плавание в координации способом кроль.</p>

3. Организационный раздел

3.1. Календарный учебный график

Наименование программы	«Обучение плаванию»
Начало учебного года	02.10.2023
Окончание учебного года	25.04.2024
Первое полугодие	13 недель /25 занятий
Второе полугодие	16 недель /31 занятие
Продолжительность одного занятия	3-4 года – 15 минут 4-5 лет – 20 минут 5-6 лет – 25 минут 6-7 лет - 30 минут

Занятия проводятся с октября по апрель (7 месяцев), что обусловлено длительностью отопительного сезона в г.Барнауле. Количество занятий: в неделю – 2; в год – 56.

3.2. Условия реализации программы

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии с СП 2.4.3648-20. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне t воздуха в раздевалке (oC)	t воздуха в бассейне (oC)	t воды (oC)
26-27	29-31	29-32

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду инструктора.

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- научить детей пользоваться спасательными средствами.

- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- соблюдать методическую последовательность обучения.

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;

- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;

- не звать нарочно на помощь;

- не топить друг друга;

- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора.

3.4. Материально-техническое обеспечение:

- плавательные доски 20 шт.
- мячи резиновые разных размеров 20 шт.
- мячи надувные разных размеров 10 шт.
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров 10 шт.
- тонущие игрушки 30 шт.
- надувные круги разных размеров 10 шт.
- нарукавники 15 пар.
- ласты в ассортименте 12 пар.

- калабашки 6 шт.
- нудлы 12 шт.
- разделительная дорожка 1 шт.
- кольцо баскетбольное на надувной основе 1шт.
- кольцо баскетбольное на жесткой плавательной основе 1шт.
- спасательные надувные жилеты 10 шт.
- дорожка массажная.
- плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- иллюстрации с изображением водных видов спорта
- картинки с изображением морских животных
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания»
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- комплексы дыхательных упражнений
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.5. Учебно–методическое обеспечение:

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.

3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.

5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-96с. (Растим детей здоровыми).

3.6. Формы организации занятия

Форма обучения - групповые занятия, численностью детей 10-12 человек. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, т. к. в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть разной.

Занятие делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части. Занятие строится

таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия, подчинены ей. Например, основная задача занятия — изучение скольжений. Следовательно, материал подготовительной части должен содержать упражнения, способствующие освоению этого важнейшего элемента техники, подготавливать занимающихся к освоению скольжений — координационно, функционально, физически и т. д. Основой работы с дошкольниками является занятие с разной продолжительностью в зависимости от возрастной группы:

Младшая группа (3-4 года) - 15 мин

Средняя группа (4-5 года) - 20 мин

Старшая группа (5-6 лет) - 25 мин

Подготовительная группа (6-7 лет) - 30 мин

Подготовительная часть (3-10 мин). Построение занимающихся, переключки, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (5-20 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (2-5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

Форма организации занятия по плаванию:

- традиционная;
- игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;
- контрольное занятие.

Методы обучения и воспитания

Словесные методы:

- описание
- объяснение упражнений
- пояснение
- распоряжение
- команда
- рассказ
- беседа
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ
- имитация
- звуковые и зрительные ориентиры
- использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения
- конкретные задания
- игровые приемы
- поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение
- показ
- пояснение
- повторение
- подражание
- соревнования (индивидуальные и командные)
- анализ и оценка выполнения движений
- проверка
- вопросы

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Список литературы:

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви.- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст-астрель, 2002. – 160 с.
7. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А.Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
8. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
9. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

Лист дополнений и изменений.