

Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №269»
(МАДОУ «Детский сад №269»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2022
протокол № 1

Утверждена:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №269»
М.Ю. Бехт
Приказ от 30.08.2022
№ 134/01-09-осн.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию. Дельфиненок»

Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Инструктор по плаванию
Бардина Н.Е.

г. Барнаул, 2022
1

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	
дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы	7
2. Комплекс организационно педагогических условий	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	22

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- СанПин СП2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 и постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39 и от 02.11.2021 № 27
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее – МАДОУ); Лицензия на образовательную деятельность.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269».

Актуальность:

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

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных

параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы:

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Программа составлена на основе программы: «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы. **Срок и объем освоения программы:** 8 месяцев, 66 педагогических часов. Базовый уровень.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности:
группы одновозрастные

Режим занятий:

Возрастная категория	Количество занятий в	Продолжительность занятий	Количество минут в неделю, месяц, год
	неделю, месяц, год		
3-4	2/8/68	20 минут	40/320/2560
4-5	2/8/68	25 минут	50/400/3200
5-7	2/8/68	30 минут	60/480/3840

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: обучить детей дошкольного возраста плаванию, уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством занятий в бассейне.

Задачи

Образовательные (обучающие) :формировать навыки личной гигиены;

формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде; формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие: развивать основные физические качества ребенка дошкольника.

Воспитательные: воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

Ожидаемые результаты:

3-4 года обучающийся должен знать:

1. доступные для данного возраста правила безопасности поведения на воде;
2. понимать сигналы и в движении реагировать на них;
3. знать различные виды передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, держась за поручень или руки педагога).
Обучающийся должен уметь:

1. спускаться в бассейн по лестнке с помощью педагога;

2. передвигаться в воде по дну бассейна разными способами;
3. адекватно выполнять упражнения;
4. делать выдох в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве).

4-5 лет обучающийся должен знать:

1. как бережно относиться к своему здоровью;
2. правила личной гигиены;
3. различные способы передвижения в воде (шагом, бегом, прыжки с различными заданиями);
4. различные способы погружения в воду (до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой);
5. различные виды скольжения на воде (держась за поручень, за доску, опираясь на дно, свободно лежа на воде, скольжение на груди и на спине); Обучающийся должен уметь:

1. выполнять основные элементы техники движений, повторяя их за педагогом;
 2. горизонтально лежать на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
 3. многообразно делать выдох в воду;
 4. скользить на груди и на спине с помощью вспомогательных средств;
 5. работать ногами, как при плавании кролем, на груди и на спине с опорой на руки (о поручень, о борт, о дно);
 6. ориентироваться в пространстве бассейна.
- 5-7 лет обучающийся должен знать:

1. основы здорового образа жизни;
2. знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля;
3. иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
4. иметь представление о водных видах спорта. Обучающийся должен уметь:
5. погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

6.выполнять скольжение на груди и спине без опоры, в сочетании с работой рук, с работой ног;

7.плавать способом «кроль» («брасс» - индивидуально) а груди и спине с полной координацией движений

1.3. Содержание программы
«Обучение плаванию. Дельфиненок»
Учебный план(3-4 года)

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на воде	3	1	2	□ зачет
1.1	Освоение в воде	11	1	10	□ итоговое занятие
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна Разными способами	12	1	11	□ итоговое занятие
1.3	Выдох в воду	10	1	9	□ итоговое занятие
1.4	Движения руками, брасом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну	9	1	8	□ итоговое занятие
1.5	Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч	10	1	9	□ итоговое занятие
1.6	Движения ногами	9	1	7	□ зачет
	Итого	64	8	56	□ итоговое занятие

Учебный план (4-5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на воде	2	1	1	□ зачет
1.1	Организованный вход в воду	4	1	3	□ зачет
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна различными способами на различной глубине	13	2	11	□ итоговое занятие
1.3	Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде	9	2	7	□ итоговое занятие
1.4	Выдохи в воду и задержка дыхания на время	9	1	8	□ зачет
1.5	Лежание в воде на груди и на спине	12	1	11	□ итоговое занятие
1.6	Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без	10	1	9	□ зачет
1.7	Движение ногами в воде	7	1	6	□ зачет
	Итого	66	10	56	□ итоговое занятие

Учебный план (5-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория и практика	
1	Правила безопасности поведения на воде	1	1	□зачет

1.1	Организованный вход в воду	1	1	□ зачет
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна различными способами	4	4	□ итоговое занятие
1.3	Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой	9	9	□ итоговое занятие
1.4	Выдохи в воду	9	9	□ зачет
1.5	Лежание в воде на груди и на спине	9	9	□ итоговое занятие
1.6	Скольжение в воде на груди и на спине	5	5	□ зачет
1.7	Координационные возможности в воде :движение ногами по типу кроля.	9	9	□ зачет

1.8	Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине.	9	9	☐ итоговое занятие
1.9	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду	5	5	☐ итоговое занятие
1.10	Облегченные способы плавания.	2	2	☐ зачет
1.11	Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине).	2	2	☐ зачет
	Итого	65	65	☐ итоговое занятие

Содержание учебного плана (дети 3-4 года)

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (2 занятие)
Теория: Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Ознакомление с правилами поведения на воде.

Беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (как нужно раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после бассейна, вытираться, сушиться, одеваться).

Тема №2. Освоение в воде. (11 занятий)

Теория: Использование художественного слова для психологического настроя детей: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.).

Практика: Обучать детей организованно входить в воду с помощью педагога; ходить по дну бассейна, держась за поручни; прыгать у опоры; опускать плечи в воду; ударять ладонями по воде, производя брызги; набирать воду в ладони, поливать игрушки и себя; выходить из воды с помощью педагога. Игры с предметами. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами. (12 занятий)

Теория: Расширение представлений детей о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий.

Практика: Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры с плавающими предметами. Умывание лица, окунание в воду по шею с приседанием. Формирование умения реагировать на сигнал. Игры, связанные с передвижением по дну бассейна.

Тема №4. Выдох в воду. (10 занятий)

Теория: Расширение представлений детей об обитателях водоемов («Кто живет в воде?»): беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибаев «Лягушата» и др.)

Практика: Умывание лица, окунание до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опускание лица в воду, погружение под воду с головой у опоры и без нее с задержкой дыхания. Игры с выдохом перед собой, в воздух, на воду, на границе воды и воздуха, с выдохом в воду.

Тема №5. Движения руками брассом, дельфином, кролем в движении шагом по дну. (9 занятий)

Теория: Познакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения руками брассом, дельфином и кроль.

Практика: Продолжать выполнять передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, учить выполнять махи и гребки руками. Выполнять выдох перед собой в воздух.

Тема №6. Доставание игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч.(10 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с игрушками «Водные жители», беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибанов «Лягушата» и др.)

Практика: выполнять глубокие приседания в воде, опускать лицо в воду, погружаться с опорой, выполнять выдох на границу воды и воздуха.

Работа с обручами. Игры, связанные с погружением в воду, передвижение и ориентировка в воде.

Тема №7. Движение ногами.(8 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения ногами, показ иллюстраций.

Практика: Выполнять движения ногами на суше и в воде, лежа на груди, с опорой на руки, на спине, без опоры. Рекомендуемые упражнения и игры:

Подвижные игры: «Рыбаки», «Солнце «Хейро», «Охотники и утки», «Ручейки и озера», «Полярная сова и евражки», «Медвежонок Умка и рыбки», «Утка и утята», «Успей поймать», «Солнце».

Игровые упражнения: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Найди свой домик», «Гуси», «Зайчата умываются», «Фонтан», «Кораблик», «Наша Таня», «Лягушата», «Солнышко и дождик»,

«Погремушка».

Содержание учебного плана (дети 4-5 лет)

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (2 занятие)

Теория: Закрепление правил поведения в бассейне, душевой комнате (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Знакомство с атрибутами для плавания.

Практика: Закрепление навыков самообслуживания: раздевание, складывание одежды, вытирание после купания, одевание. Приучать детей соблюдать правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Тема №2. Организованный вход в воду. (4 занятия)

Теория: Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Практика: Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания. Организованный вход в воду. Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»). Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на разной глубине. (13 занятий)

Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например, руки к плечам, вперед, на плечи вперед идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. д.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена; на носках; челночный бег; чередуя с ходьбой.

Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, со сменой ног, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка в воде. (9 занятий)

Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания через беседы после просмотра мультфильмов «Уроки тетушки Совы» и др.

Практика: Опускание лица в воду (стоя); открывание глаз в воде («Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др.). Приседание в воде. Погружение в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе. Погружения с рассматриванием предметов, находящихся в воде. Передвижения под водой в полном присяде с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой под водой.

Тема №5. Выдохи в воду и задержка дыхания на время. (9 занятий)
Теория: Закрепление представлений о купании и плавании через беседы после просмотра мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др.

Практика: Погружения под воду с головой, задерживая дыхание. Закреплять умение делать выдох перед собой в воздух, на воду, на границе воды и воздуха. Развивать умение делать выдох в воду (однократный и многократный). Игры с использованием выдоха в воду и задержкой дыхания.

Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине. (12 занятий)
Теория: Закрепление представлений о пользе купания и плавания. Изготовление вместе с родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Практика: Лежание на груди, на спине. Развивать умение лежать на воде свободно, принимать положения «поплавок», «стрелка», «запятая», «звездочка», «медуза», делая выдох в воду 5 – 6 раз. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине со вспомогательными предметами и без. (10 занятий)

Теория: Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Практика: Скольжение на животе, с помощью инструктора; держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно. Скольжение на груди, отталкиваясь от дна; от стенки бассейна. Развивать умение поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду.

Тема №8. Движение ногами в воде. (7 занятий)

Теория: Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Практика: Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног на суше). Движения ногами, сидя в воде, с опорой на руки. Движения ног кролем в упоре лежа на животе с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте). Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

Рекомендуемые упражнения и игры:

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Качели», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок», «Морской бой», «Всадники», «Перетяжки» и др.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Мяч по кругу», «Водолазы», «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку», «Метроном», «Акробаты», «Охотники и утки», «Посмотри на меня» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри», «Паровая машина», «У кого больше пузырей?», «Батискаф» и др.

Упражнения на освоение умения лежать на воде: «Поплавок», «Медуза», «Стрелка», «Запятая», «Звездочка» и др.

Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята», «Торпеда», «Винт» и др.

Игры для освоения техники работы ног как при плавании способом кроль: «Большой - маленький фонтан», «Моторная лодка», «Гонка катеров» и др.

Игры на освоение движений рук как при плавании способом кроль: «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.).

Содержание учебного плана (дети 5-7 лет).

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (1 занятие)

Теория: Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах, через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

Практика: Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Тема №2. Организованный вход в воду. (1 занятие)

Теория: Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Практика: Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Спуск в воду с последующим погружением, уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с

перепрыгиванием через нудолс и др. Формировать умение при этом открывать глаза, разглядывать под водой предметы.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.

(4 занятия)

Теория: Беседа на тему «Закаляйся смолоду!». Формирование представлений о пользе водных процедур для оздоровления и закаливания организма. Знакомство с разными способами закаливания водой: утреннее полоскание горла холодной водой; обливание тела от шеи до пояса; хождение по «мокрым дорожкам»; холодные ножные ванны; обтирание тела мохнатой варежкой или влажным полотенцем; принятие ванны, душа; купание в реке, пруду, озере. Знакомство с некоторыми правилами закаливания.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом с приседанием, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, шаг продольной и поперечной «змейкой». Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками, галопом правым и левым боком. Передвижения в воде прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; из обруча в обруч; отталкиваясь от воды руками.

Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой. (9 занятий)

Теория: Ознакомление с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать (аквалангист, спасатель, спортсмен, тренер, работник дельфинария, эколог и др.). Беседы, чтение и рассматривание книг, просмотр видео и мультфильмов.

Практика: Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8, 16, 20, 32 счета), развивать умение собирать предметы со дна; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др. Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед-вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).

Тема №5. Выдохи в воду. (9 занятий) Теория: Опыты, эксперименты с водой, поисковая деятельность; закрепление представлений детей о свойствах воды. Изготовление атрибутов и игрушек для игр и экспериментирования в бассейне.

Практика: Закрепление умения правильно дышать в воде: делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха; задерживать дыхание на максимально возможное время; делать вдох легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Развивать умение согласовывать вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы.

Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине. (9 занятий)

Теория: Закрепление представлений детей об экологической системе «Океания» (условия обитания, растительный и животный мир, взаимосвязи, влияние человека, польза для человека, моделирование системы взаимосвязей, взаимозависимостей).

Практика: Лежание на груди, на спине с усложнением заданий, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны). Лиц в воде с открытыми глазами. Выполнение знакомых упражнений на качество и длительность, с применением элементов соревнования. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине. (5 занятий)

Теория: Расширение представлений о водных видах спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, ватерполо.

Практика: Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая работу рук и ног; скользить на спине, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде); скользить, сочетая движения рук, ног и дыхания.

Тема №8. Координационные возможности в воде:

движение ногами по типу кроля. (9 занятий)

Теория: Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №9. Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине. (9 занятий)

Теория: Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений; графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.

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

Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду. (5 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, при освоении техники плавания, при нарушениях правил игры; предупреждение и устранение ошибок детей.

Практика: Плавание на груди с переменными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с переменными движениями ног и рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук: попеременные (с выносом и без), одновременные. Сочетание одновременных движений рук с попеременным движением ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Тема №11. Облегченные способы плавания. (1 занятий)

Теория: Показ разных техник плавания (иллюстрации, схемы, образец педагога или ребенка). Анализ и обсуждение правильности выполнения детьми разных техник плавания.

Практика: Гребковые движения руками на суше и в воде, стоя или передвигаясь по дну. Плавание за счет движений руками (с опорой в ногах, без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены). Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля без выноса рук на груди и спине, попытки плавания с выносом рук. Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения. Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.

№12. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине).

(2 занятий)

Теория: Анализ и обсуждение используемых детьми техник плавания на соревнованиях. Подготовка к отчетному занятию для родителей.

Практика: Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры, эстафеты, соревнования в воде с использованием изученных способов плавания.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	33
Количество учебных дней	66
Продолжительность каникул	с 01.06.2022 по 30.09.2023
Даты начала и окончания учебного года	с 01.10.2021 по 31.05.2022

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы», набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцеброс плавающий, баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками, набор резиновых игрушек.
Кадровое обеспечение	Инструктор по плаванию

2.3. Формы аттестации Формами

аттестации являются:

- зачет
- итоговое занятие

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Нормативные оценки плавательной подготовленности в возрастных группах	«Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов

2.5. Методические материалы

Методы обучения: □ Словесный □ Наглядный

- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая **Педагогические технологии:**
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы

□

2.6. Список литературы

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы
2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-

методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2011. – 336с.

8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.

9. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.

10. Интернет источники.