

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
МДОУ «Детский сад комбинированного  
вида №27 «Золотая рыбка»  
протокол №4 от 29.08.2024г.

Утверждена  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №27  
«Золотая рыбка»  
от 29.08.2024г. №88

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Плавание»  
в рамках спортивной секции «Юный дельфин»  
(физкультурно-спортивная направленность)

Для обучающихся 4-7 лет

Реализует: Битюгова Ольга Владимировна

## **АННОТАЦИЯ к дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Плавание»**

**Направленность** дополнительной образовательной общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.

Программа «Плавание» предусматривает введение в занятия экспериментальной деятельности, с помощью которой дети смогут познавать окружающую среду не только теоретически, но и на практике, используя накопленный опыт.

**Программа рассчитана на детей 4-7 лет.** Продолжительность реализации программы: 3 года. Режим занятий: занятия организуются 1 раз в неделю во второй половине дня по 1 учебному часу, 28 часов в год. Форма организации процесса обучения: занятия организуются по подгруппам по 12-14 чел. Между занятиями 10 минут перерыв.

Программа включает:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения "суша":

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы "сухого плавания".

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания "с опорой и без":

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки ногами вперед.

При реализации Программы используется специально разработанная система упражнений с детьми, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Итогом работы являются: тестирование, открытые занятия для родителей.

## 1. Пояснительная записка

Плавание – эффективное средство физического развития детей. Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении – это отличает плавание от других видов физических упражнений. Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

При реализации Программы используется специально разработанная система упражнений с детьми, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм в воде имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, чётче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определённые усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно пройдут занятия, зависит и уровень усвоения ребёнком предлагаемого материала.

Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию работы рук и ног, закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но формируют желание соревноваться с ровесниками, стать быстрее, лучше, сильнее. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Занятия имеют в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей следующих возрастных групп:

- средней
- старшей

Срок реализации программы: 3 года.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения "суша":

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы "сухого плавания".

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания "с опорой и без":

- движение рук и ног;
- дыхание;

- согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
  - прыжки ногами вперед.

## **2. Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

### **Цель Программы:**

- обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма

### **Задачи Программы**

#### **Оздоровительные:**

- 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 плавать с опорой и без, 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 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.

### **Возраст детей**

- программа направлена на детей возраста от 4 до 7 лет;
- реализация программы – 3 года;

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется в модульной форме и состоит из 4 модулей

- 1 модуль – 1 октября – 31 декабря
- 2 модуль – 1 января – 30 апреля
- 3 модуль – 1 октября – 31 декабря
- 4 модуль – 1 января – 30 апреля
- 5 модуль – 1 октября – 31 декабря
- 6 модуль – 1 января – 30 апреля

### **Режим занятий**

1 год обучения – 1 раз в неделю 1 учебный час (28 учебных часов).

2 год обучения – 1 раз в неделю 1 учебный час (28 учебных часов) Всего 56 часов.

3 год обучения – 1 раз в неделю 1 учебный час (28 учебных часов) Всего 84 часа

### **Продолжительность занятия**

- 4-5 лет – 20 минут
- 5-6 лет – 25 минут
- 6-7 лет – 30 минут

**Для организации занятий в бассейне важно соблюдать следующие условия:**

- обязательный осмотр детей медсестрой: к занятиям допускаются только здоровые дети;
- обязательно наличие личных гигиенических принадлежностей: шапочка для плавания, плавки, мочалка, полотенце.

### **Программа опирается на общие педагогические принципы:**

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием, в соревнованиях;
- 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 (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- 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.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие методические приемы:

- Показ упражнений
- Разучивание упражнений
- Средства наглядности
- Имитация упражнений
- Круговая тренировка
- Исправление ошибок
- Индивидуальная страховка и помощь
- Игры и игровые упражнения на суше и воде
- Соревновательный эффект

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### **1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:**

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:
- погружение в воду, в том числе с головой;
  - упражнение на дыхание;
  - открывание глаз в воде;
  - всплытие и лежание на поверхности воды;
  - скольжение по поверхности воды.
3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:
- движение рук и ног;
  - дыхание;
  - согласование движений рук, ног, дыхания;
  - плавание в координации движений.
4. Простейшие спады и прыжки в воду:
- спады;
  - прыжки ногами вперед.

Последовательность освоения техники плавания:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

**Ожидаемые результаты:**

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;

- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

## **Формы подведения итогов**

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели апреля. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

## **Методика проведения диагностики.**

### **Средняя группа:**

#### Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну. Уровни освоения:  
 высокий - 3 предмета на одном вдохе;  
 средний - 1 предмет на одном вдохе;  
 низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

#### Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;  
 средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

#### Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду. Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;  
 средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;  
 низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, надувные игрушки, надувные игрушки.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;  
 средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

### Лежание на спине.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки); низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди. Инвентарь: пенопластовые доски.

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

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### **Старшая группа:**

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине. Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

### Многokrатные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

### **Подготовительная группа:**

#### Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

#### Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное. Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

#### Плавание брассом в полной координации. Проплыть

брассом в полной координации. Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

### Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

### Многokrатные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний -

правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Упражнения на всплывание.	3
2.	Лежание на груди/на спине.	4
3.	Работа рук/ног способом кроль.	4
4.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна, с работой ног.	6
5.	Скольжение в сочетании с выдохом в воду.	2
6.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, с работой ног.	5
7.	Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.	4
Итого: 28 занятия по 20 минут		

#### 2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.	10
2.	Работа ног стилем «басс» у опоры.	4
3.	Работа ног «басс» с подвижной опорой.	4
4.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение одновременной работе рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.	10
Итого: 28 занятия по 25 минут		

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Совершенствовать работу ног и рук стилем басс, кроль на груди, спине в полной координации.	24
2.	Совершенствование задержки дыхания.	4
Итого: 28 занятия по 30 минут		

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

##### 1 год обучения

	<b>СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)</b>
Упражнения на всплывание.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять навык погружения в воду с головой на задержке дыхания. Продолжать обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.</li> <li>- Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</li> </ul>
Лежание на груди/на спине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) без опоры.</li> <li>- Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</li> </ul>
Работа рук/ног способом кроль.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</li> <li>- Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>- Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</li> <li>- Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.</li> </ul>
Скольжение на груди, отталкиваясь от дна, с работой ног.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.</li> <li>- Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</li> <li>- Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</li> <li>- Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</li> </ul>
Скольжение в сочетании с выдохом в воду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение выдоху в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.</li> <li>- Обучение выдоху в воду во время скольжения на груди без подвижной опоры.</li> </ul>
Учить работе ног стилем кроль на груди и спине с опорой и без нее.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</li> <li>- Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.</li> <li>- Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).</li> </ul>

## 2 и 3 год обучения.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.
	2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.
	4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.
	5.Провести мониторинг плавательных способностей детей.
	6. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
октябрь	1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	2.Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).
	3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	5.Приучать действовать по сигналу педагога.
	6. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
ноябрь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	4.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	4.Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	6.Развивать выносливость.
	7.Воспитывать организованность, внимательность.

<b>декабрь</b>	1.Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	2.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3.Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.
	4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	5.Ознакомить с движением рук способом брасс.
<b>январь</b>	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).
	3.Учить движениям рук способом брасс.
	4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	5.Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.
	6.Развивать координацию движений.
<b>февраль</b>	1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
<b>март</b>	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.
	3.Развивать силу, выносливость, быстроту.
	4.Воспитывать инициативу и находчивость.
<b>апрель</b>	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	4.Ознакомить с комбинированным способом плавания.

	5. Развивать координацию движений.
<b>май</b>	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести повторный мониторинг плавательных способностей детей.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

##### Литература

- Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
- Т.П. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
- Осокина Т.П. Как научить детей плавать. - М.: 1985г
- Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
- Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001 Ю.Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990 П.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
- И. Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье, 1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
- Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992

##### Материально – техническое обеспечение

1. Длинная разделительная дорожка (по длине бассейна)
2. Обходные резиновые дорожки
3. Массажные коврики
4. Корзины и сетки для игрушек и мячей
5. Короткие гирлянды из флажков
6. Колобашки из пенопласта
7. Плавательные доски.
8. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
9. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
10. Надувные круги разных размеров.
11. Нарукавники.
12. Очки для плавания, маски, дыхательные трубки
13. Поролоновые палки (нудолсы) .
14. Мячи разных размеров.
15. Обручи плавающие и с грузом.
16. Шест.
17. Поплавки цветные (флажки).
18. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
19. Музыкальный центр.

## Игры на воде

### **Полоскание белья**

*Задача:* воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

*Описание игры:* играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

*Методические указания:* руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **Кузнечики**

*Задача:* воспитывать навыки ориентировки в воде.

*Описание:* играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

*Правила:* дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

*Методические указания:* для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

### **Тюлени**

*Задача:* учить скольжению с опущенной в воду головой.

*Описание:* принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

### **Торпеда**

*Задача:* учить скольжению на спине.

*Описание:* дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

### **Плавающие стрелы**

*Задача:* постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

*Описание:* играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле.

Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

*Методические указания:* скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног - от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

### **Винт**

*Задача:* учить владеть своими движениями в воде.

*Описание:* в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

## **Пловцы**

*Задача:* упражнять детей в разных способах плавания.

*Описание:* дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

*Правила:* выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

*Методические указания.* Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли.

## **Салки**

*Задача:* обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

*Описание:* участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

## **Кто быстрее спрячется под водой?**

*Задача:* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

*Описание:* играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

## **Пятнашки с поплавком**

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

*Описание:* водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

## **Фонтанчики**

*Задача:* совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду. *Описание:* участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

*Методические указания.* Объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет делать правильный выдох в воду.

## **Поплавок**

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. *Описание:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

*Методические указания.* Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

## **Медуза**

*Задача:* ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

*Описание:* играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

## **Звезда**

*Задача:* выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

*Описание:* сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

*Методические указания.* Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

## **Слушай сигнал!**

*Задача:* совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

*Описание:* играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

## **Кто делает кувырок?**

*Задача:* совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

*Описание:* сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад.