

Программа физкультурно-оздоровительной направленности  
«Обучение плаванию в детском саду»  
(возраст 5-7)

г. Советский

## **1. Пояснительная записка.**

### **Актуальность .**

Здоровые дети – это основа жизни нации. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

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 оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои региональные особенности. Крайний Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. Дополнительно к физкультурным занятиям в нашем саду включаются занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «Требованиями к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»; Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726р; Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №229 от 06.03.2014 «Об утверждении Концепцией развития дополнительного образования и молодежной политики в ХМАО Югре», Устав МАДОУ «Детский сад «Радуга», образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад «Радуга».

Программа составлена на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» (Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева) для воспитанников 4-7 лет.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности:** стартовый

**Программа составлена** для детей 4-7 летнего возраста.

**Возрастные особенности:**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на все важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

**Цель и задачи реализации программы.**

**Цель программы:** укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

**Задачи программы:**

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.
5. Адаптация к водной среде

Образовательные задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
3. Формировать навыки плавания.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе, чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.

3. Воспитывать заботу о своем здоровье навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

**Коррекционные задачи для детей с ОВЗ:**

- развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности;

- сохранение и укрепление здоровья;
- коррекция недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;
- формирование у детей общей культуры.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям плаванием, накоплении необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники:

*знают:*

- правила поведения в бассейне;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря; *умеют:*
- правильно выполнять подводящие и специальные упражнения.
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

*умеют*

*Предполагаемые результаты первого года обучения:*

- уметь выполнять многократные выдохи в воду - 5-7 раз подряд;
- уметь выполнять лежание на груди и на спине при счете до 5;
- уметь выполнять попеременные движения ногами как при плавании кролем на груди и на спине без опоры;
- уметь проплыть любым удобным способом 5- 7 метров.
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- скользить на груди с работой ног.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- выполнять упражнение «Поплавок»

*Предполагаемые результаты второго года обучения:*

- погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох -выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- плавать на груди с работой рук, с работой ног.

Оценка достижения результатов усвоения программы проводится 2 раза в год (в начале и в конце года) по методике предложенной Л.М.Денякиной, доцентом кафедры начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

**Численность группы** – до 10 человек. Набор в группу осуществляется при наличии медицинской справки о здоровье.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю

**Первый год обучения (дети 5-6 лет):**

**Период обучения:** сентябрь-май.

Количество занятий в неделю – 2. Продолжительность занятия до 25 мин..

**Второй год од обучения (дети 6-7 лет):**

**Период обучения:** сентябрь-май .

Количество занятий в неделю – 2. Продолжительность занятия до 30 мин.

Всего за два года обучения 144 занятия.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Форма организации образовательного процесса - занятие: учебно-игровая; соревновательное, игровое. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающих трудности в усвоении программного материала. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей: подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде); основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию); заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

Методы, приёмы обучения организации детей на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений:

наглядный (показ движений, зрительные ориентиры);

словесный (объяснение, указания, название упражнений, словесные инструкции, оценка);

практический (выполнение упражнений, проведение упражнений в игровой форме).

### Принципы обучения плаванию детей дошкольного возраста

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. Доступность. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. Наглядность. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д
5. Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.
6. Индивидуальность. Занятия должны обеспечивать учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

## 2. Содержание

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1. Первый год обучения				
1.1	Знакомство с детьми. Беседа о видах спорта, правилах поведения в спортзале и на воде.	2	0.5	1.5	Рисунки по водным видам спорта
1.2	Общефизическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	7	0.5	6.5	Игра на 2 ворот
1.3	Ознакомление со свойствами воды	3	0.5	2.5	
1.4	Упражнения, обучающие дыханию	4	0.5	3.5	Диагностика
1.5	Разучивание движения ног в упоре	4	0.5	3.5	
1.6	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4	0.5	3.5	Упражнение «Звездочка»,
1.7	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4	0.5	3.5	
1.8	Имитация правильного поворота головы	4	0.5	3.5	
1.9	Разучивание элемента «поплавок»	2	0.5	1.5	динамики те-кущей успеваемости
1.10	Всплывание и лежание с элементами правильного дыхания	4	0.5	3.5	динамики текущей успеваемости
1.11	Свободное плавание	2	0.5	1.5	
1.12	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	13	0.5	12.5	
1.13	Упражнения на овладение общей координацией	7	0.5	6.5	
1.14	Плавание на груди и спине с доской и без нее	8	0.5	7.5	

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.15	Игры и эстафеты.	4	0.5	3.5	Диагностика
	Итого:	72	64,5	7,5	
2	Модуль 2. Второй год обучения				
2.1	Общефизическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	9	0.5	8.5	Игра на 2 ворот
2.2	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	3	0.5	2.5	Диагностика
2.3	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	8	0.5	7.5	
2.4	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	4	0.5	3.5	
2.5	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	10	0.5	9.5	
2.6	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	6	0.5	5.5	
2.7	Комбинированное плавание всеми способами	13	0.5	12.5	
2.8	Повороты	4	0.5	3.5	
2.9	Совершенствование отдельных элементов спортивного плавания	8	0.5	7.5	
2.10	«Водное поло»	5	0.5	4.5	
2.11	Эстафеты	2	0.5	1.5	Диагностика
	Итого:	72	5,5	66,5	

## 2.2 Содержание программы

### Модуль 1. Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Содержание
1	Знакомство с детьми. Беседа о видах спорта, правилах поведения в спортзале и на воде.	Теория. Правила поведения в спортзале, бассейне. Практика. ОФП и ОРУ построения, перестроения, бег, ходьба, игры в сухом бассейне. Спортивные игры
2	Общефизическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	Теория. Правила спортивных игр. Практика. ОФП и ОРУ построения, перестроения, бег, ходьба, игры в сухом бассейне Катать мяч ногой вперед, назад, в стороны; прокатывать мяч правой и левой ногой в определенном направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота; отбивать мяч от стенки несколько раз подряд, передавать мяч друг другу, прокатывая его по земле. Игра в футбол.
3	Ознакомление со свойствами воды	Теория. Техника безопасности в воде. Практика. Приучить детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно, ознакомить с движениями ног Стоя в воде, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно задержав дыхание на вдохе. Ходить и бегать парами, брызгать друг другу в лицо водой. В упоре у бортика имитировать движение ног кролем.
4	Упражнения, обучающие дыханию	Теория: правила поведения в бассейне. Практика. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, сделать выдох. У опоры делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем. Стоя в воде, присесть, подбородок на уровне воды, сделать вдох и подуть на воду. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри.
5	Разучивание движения ног в упоре	Теория. правила поведения в бассейне. Объяснение выполнения упражнения. Практика. Лежа в упоре у бортика, выполнять движение ног как при плавании кролем. Прodelать то же в упоре лежа на спине. Стоя

№ п/п	Раздел	Содержание
		в воде, сделать несколько вдохов и выдохов в воду без остановки. Нырять и находить на дне бассейна предметы и доставать их.
6	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	Теория. правила поведения в бассейне. Объяснение выполнения упражнения обучающие погружению. Практика. Стоя в воде, сделать глубокий вдох, присесть, плотно обхватить колени руками и подтянуть к ним голову. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать как поплавок. Сделать серию вдохов и выдохов в воду без перерывов.
7	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения обучающие как правильно открывать глаза в воде и не бояться. Практика. Стать лицом к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Присесть, оттолкнуться от дна ногами, лечь на спину на воду и скользить по ее поверхности. Стоя лицом к бортику, руки прижаты к туловищу, подбородок прижат к груди. Приподняв живот оттолкнуться от бортика и скользить на спине. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине с опорой на месте. Стоя в воде, наклонить, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо в воде. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках. Плавание кролем на спине при помощи ног, с доской в руках. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду.
8	Имитация правильного поворота головы	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения с показом. Практика. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая прижата к бедру. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с доской в руках. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.
9	Разучивание элемента «поплавок»	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения поплавок, с демонстрацией на ребенке. Практика Стать лицом к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Присесть, оттолкнуться от дна ногами, лечь на спину на воду и скользить по ее поверхности. Стоя лицом к бортику, руки прижаты к туловищу, подбородок прижат к груди. Приподняв живот оттолкнуться от бортика и скользить на спине. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине с опорой на месте. Стоя в воде, наклонить, положить голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо в воде. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри.
10	Всплывание и лежание с элементами правильного дыхания	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения. Практика Скольжение на груди и на спине, движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте. Выдохи в воду в удобном для каждого положении. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ногами с доской в руках. Попытаться плавать на груди и на спине с движениями рук и задержкой дыхания.
11	Свободное плавание	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Практика Игровые развлечения, свободное плавание.

№ п/п	Раздел	Содержание
12	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения скольжение. Практика Выдохи в воду в удобном для каждого положении. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ногами с доской в руках. Пытаться плавать на груди и на спине с движениями рук и задержкой дыхания Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ногами с доской в руках. Пытаться плавать на груди и на спине с движениями рук и задержкой дыхания Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе. Стать лицом к бортику, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Присесть, оттолкнуться от дна ногами, лечь на спину на воду и скользить по ее поверхности Стоя лицом к бортику, руки прижаты к туловищу, подбородок прижат к груди. Приподняв живот оттолкнуться от бортика и скользить на спине. Движение ног, как при плавании кролем на груди и на спине с опорой на месте.
13	Упражнения на овладение общей координацией	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения. Практика Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках. Плавание кролем на спине при помощи ног, с доской в руках. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая прижата к бедру. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног, с доской в руках. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе.
14	Плавание на груди и спине с доской и без нее	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения, как правильно плавать с доской Практика Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений – согласование движений рук с дыханием Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди с дыханием. Плавать кролем на груди. Плавать кролем на спине. Игры и развлечения по выбору детей.
15	Игры и эстафеты.	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Правила игр на воде по выбору детей. Практика Плавать кролем на спине. Игры и развлечения по выбору детей Игровые развлечения, свободное плавание

## Модуль 2. Второй год обучения

№	Раздел	Содержание
1	Общефизическая подготовка, общеразвивающие упражнения. Спортивные игры	Теория. Вводная беседа по водным видам спорта. Техника безопасности Практика. ОФП. Спортивные игры. Катание мяча ногой вперед, назад, в стороны; прокатывать мяч правой и левой ногой в определенном направлении, попадать в кеглю, закатывать в ворота; отбивать мяч от стенки несколько раз подряд, передавать мяч друг другу, прокатывая его по земле. Игра с детьми в футбол на 2 ворот
2	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения. Практика Помочь закрепить навык выдоха в воду в медленном темпе (учить работать ногами, сгибая их не в коленном, а в тазобедренном суставе) Лежа на груди у бортика, попеременные движения ногами; -- то же но с плавательной доской через всю длину бассейна;-- упражнение на дыхание с поворотом головы и опускание лица в воду.

№	Раздел	Содержание
3	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	Теория. Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения, демонстрация правильного выполнения. Практика Плавание с доской через бассейн (на счет раз-два голову поднять сделать вдох, на счет три-шесть опустить голову в воду сделать продолжительный выдох); плавание с доской, работая ногами, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды. В полной группировке выполнить упражнение «поплавок»; «медуза» на груди из положения «поплавок»; плавание способом «кроль на груди» через всю длину бассейна. Скольжение на спине оттолкнувшись от бортика, руки вверх за головой; скольжение на груди с последующим переворотом на бок, спину, грудь и т.д. работа ногами сидя на бортике (тянуть носочек, ноги в коленях не сгибать)-скольжение на груди, руки прижаты к туловищу. Плавание способом «кроль на груди»; плавание с доской «кроль на спине», энергично работая ногами, лежа у бортика на спине работать ногами не сгибая колени.
4	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнения, демонстрация правильного выполнения. Практика Работа рук на месте в сочетании с дыханием;- способом «кроль на груди» с полной координацией движений; способом «кроль на спине» с плавательной доской; скольжение на спине (одна рука вытянута вверх, другая прижата к бедру), менять положение рук Следить за тем, чтобы руки во время гребка сгибались в локте и разгибались при его завершении, упражнение «поплавок»;- плавание способом «кроль на груди» с доской и поочередным движением рук; способом «кроль на спине» с доской
5	Разучивание и совершенствование способа «брасс»	Теория. правила поведения в бассейне. Техника безопасности, демонстрация правильного выполнения. Практика В упоре лежа на груди, работа ног, как при способе «брасс», (одновременно и симметрично подтянуть ноги, согнуть в коленях и тазобедренных суставах, подтянуть пятки к тазу, затем толчок назад в и.п.) разогнуть ноги в стороны; положив руки на плавательную доску, оттолкнуться от дна и работать ногами способом «брасс». \
6	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	Работа рук при плавании способом «брасс». Стоя в воде, наклониться с вытянутыми руками вперед на ширине плеч, руки развести в стороны—вниз, поднимая голову над водой, сделать вдох и задержать дыхание, затем руки слегка согнуть в локтях и направить внутрь вниз, а затем вверх—вперед и выпрямить с одновременным выдохом в воду. Работа ног при плавании способом «брасс» у бортика, одновременно выполняя вдох и выдох. Плавание кроль на груди в полной координации. Плавание кроль на груди в полной координации. Плавание способом «брасс» в полной координации. Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации Волнообразные движения туловища, руки вытянуты вперед вверх, ноги вместе движутся одновременно, напоминая хвост дельфина. Носочки вместе, работают вверх—вниз. Работа ног в упоре у бортика, работа с доской вытянутыми руками через весь бассейн.
7	Комбинированное плавание всеми способами	Теория. . правила поведения в бассейне. Техника безопасности. , демонстрация правильного выполнения. Объяснение, что такое комбинированное плавание. Практика Движения руками , как при плавании способом «дельфин», (руки под водой, одновременно входят вперед в воду, вытягиваются и выполняют гребок), работа ног у бортика способом «дельфин», работа ног способом «дельфин» с доской Свободное плавание Выполнение вдоха в конце гребка (в это время плечи поднимаются в самое высокое положение над водой. Плывающий тянется подбородком вперед, открывает рот-вдох, руки внизу под животом, голова опускается в воду-выдох. Плавание комбинированным способом: руки -брасс, ноги –кроль.
7	Комбинированное плавание всеми способами	Теория. . правила поведения в бассейне. Техника безопасности. , демонстрация правильного выполнения. Объяснение, что такое комбинированное плавание. Практика Скольжение на груди без работы рук и ног. Движение ног всеми способами плавания с доской в руках. Комбинированное

№	Раздел	Содержание
		<p>плавание – руки-брасс, ноги- кроль</p> <p>Согласование работы рук и ног в плавании способом «дельфин» (удар стопами вниз, руки входят в воду и вытягиваются вперед). Та же работа рук, только стоя на месте. Комбинированное плавание.</p> <p>Выдохи в воду; скольжения с движениями ног всеми способами плавания. Плавание комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль). Прыжки с бортика в воду по одному, под присмотром инструктора, из положения, сидя вниз ногами.</p> <p>Скольжение на груди и на спине всеми способами плавания без работы ног. Выдохи в воду с задержкой дыхания, скольжение на груди и на спине всеми способами плавания с работой ног.</p> <p>Скольжение на груди и на спине с работой ног всеми способами. Работа над дыханием у бортика. Плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания. Прыжки с бортика</p> <p>Прыжок от бортика спиной вперед с поворотом на живот</p> <p>Поворот простой или высокий. Дотронуться до бортика одной рукой(кроль), двумя руками (брасс и дельфин), подтянуть ноги, принять сидячее положение, поднять голову над водой, сделать вращательное движение в тазобедренном суставе- вдох, после этого, опираясь ногами о стену, толкнуться и скользнуть вперед. Скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами. Меняем положение рук(одна прижата, другая вытянута и наоборот; Обе руки прижаты к туловищу; Обе руки вытянуты вперед</p>
8	Повороты	<p>Теория.. правила поведения в бассейне. Техника безопасности. демонстрация правильного выполнения поворота в воде. Практика Плавание комбинированным способом. Плавание своим способом в полной координации. Повороты при плавании кролем и брассом</p> <p>Скольжение на груди и на спине, выдохи в воду. Скольжение с движениями ног. Плавание любым способом в полной координации.</p>
9	Совершенствование отдельных элементов спортивного плавания	<p>Теория. . правила поведения в бассейне. Техника безопасности.</p> <p>Практика Скольжение на груди и на спине, выдохи в воду. Скольжение с движениями ног. Плавание любым способом в полной координации.</p> <p>Скольжение на груди и на спине, выдохи в воду.Скольжение с движениями ног.Плавание любым способом в полной координации.</p>
10	«Водное поло»	<p>Теория. . правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение правила игры.</p> <p>Практика Разучивание игры «Водное поло». Передача мяча во время плавания своему товарищу по команде. Забрасывание мяча в ворота.</p>
11	Эстафеты	<p>Теория. . правила поведения в бассейне. Техника безопасности. Объяснение правил.</p> <p>Практика .Игровые занятия. Повторение всего пройденного материала. Применение навыков</p>

### 3. Организационный раздел

Календарный график занятий ( примерный)

#### Модуль 1. Первый год обучения

№ п/п	Месяц	Дата / номер уч.нед	Время проведения	формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	9	1		Беседа, игры	1	Знакомство: с детьми, видами спорта, правила поведения в спортзале, бассейне и на воде	спортивный зал/ спортивная площадка (в зависимости от климатических условий)	Рисунки на тему: водные виды спорта
2	9	1		Беседа, игры	1	Знакомство: с детьми, видами спорта, правила поведения в спортзале, бассейне и на воде		
3	9	2		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Спортивные игры. Подводящие упражнения обучающие спортивным играм		
4	9	2		беседа, демонстрация,	1	Спортивные игры. Подводящие упражнения обучающие		

№ п/п	Месяц	Дата / номер уч.нед	Время проведения	формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				практика, игра		спортивным играм		
5	9	3		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Подводящие упражнения обучающие спортивным играм		
6	9	3		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Подводящие упражнения обучающие спортивным играм		
7	9	4		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление навыка спортивной игры футбол		Игра на 2-е ворота
8	9	4		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление навыка спортивной игры футбол		
9	9	5		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление навыка спортивной игры футбол		
10	10	5		практика	1	Ознакомление со свойствами воды.	бассейн	Диагностика (входная)
11	10	6		практика	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	Диагностика (входная)
12	10	6		практика	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	Диагностика (входная)
13	10	7		демонстрация, практика, игра	1	Упражнения обучающие дыханию.	бассейн	
14	10	7		демонстрация, практика, игра	1	Упражнения обучающие дыханию.	бассейн	
15	10	8		демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
16	10	8		демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
17	10	9		демонстрация, практика, игра	1	Разучивание движения ног как при плавании кролем на груди	бассейн	
18	10	9		демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
19	11	10		демонстрация, практика, игра	1	Разучивание движения ног как при плавании кролем на груди	бассейн	
20	11	10		демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
21	11	11		беседа, практика, игра	1	Упражнения, обучающие погружению и всплыванию	бассейн	Упражнение «Звездочка»,
22	11	11		беседа, практика, игра	1	Упражнения, обучающие погружению и всплыванию	бассейн	
23	11	12		беседа, практика, игра	1	Закреплять навык лежания на воде и всплывания	бассейн	Упражнение «Звездочка»,
24	11	12		беседа, практика, игра	1	Закреплять навык лежания на воде и всплывания	бассейн	
25	11	13		практика	1	Имитация движения ног, как при плавании кролем на	бассейн	

№ п/п	Месяц	Дата / номер уч.нед	Время проведения	формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						груди, открывание глаз в воде.		
26	11	13		практика	1	Имитация движения ног, как при плавании кролем на груди, открывание глаз в воде.	бассейн	
27	12	14		практика	1	Закрепление приобретенных навыков.	бассейн	
28	12	14		практика	1	Закрепление приобретенных навыков.	бассейн	
29	12	15		практика, игра	1	Имитация правильных поворотов головы (вдох-выдох).	бассейн	
30	12	15		практика, игра	1	Имитация правильных поворотов головы (вдох-выдох).	бассейн	
31	12	16		практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
32	12	16		практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
33	12	17		беседа, игра	1	Имитация движения ног, как при плавании кролем на груди, открывание глаз в воде	бассейн	динамики текущей успеваемости
34	12	17		беседа, игра	1	Имитация движения ног, как при плавании кролем на груди, открывание глаз в воде	бассейн	
35	1	18		практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	динамики текущей успеваемости
36	1	18		практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
37	1	19		практика, игра	1	Погружение и всплытие с имитацией правильного дыхания.	бассейн	динамики текущей успеваемости
38	1	19		практика, игра	1	Погружение и всплытие с имитацией правильного дыхания.	бассейн	
39	1	20		практика (отработка навыков плавания)	1	Эстафеты и игры на воде. Свободное плавание	бассейн	
40	1	20		практика (отработка навыков плавания)	1	Эстафеты и игры на воде. Свободное плавание	бассейн	
41	2	21		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Эстафеты и игры на воде. Свободное плавание	бассейн	
42	2	21		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Эстафеты и игры на воде. Свободное плавание	бассейн	
43	2	22		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Разучивание упражнения «поплавок».	бассейн	
44	2	22		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Разучивание упражнения «поплавок».	бассейн	
45	2	23		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе	бассейн	
46	2	23		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе	бассейн	
47	2	24		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
48	3	24		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения, обучающие скольжению с доской	бассейн	

№ п/п	Месяц	Дата / номер уч.нед	Время проведения	формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
49	3	25		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения, обучающие скольжению с доской	бассейн	
50	3	25		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения, обучающие скольжению на груди без доски	бассейн	
51	3	26		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
52	3	26		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения, обучающие скольжению на спине	бассейн	
53	3	27		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление приобретенных навыков	бассейн	
54	3	27		беседа, практика, игра	1	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	бассейн	
55	3	28		беседа, практика, игра	1	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	бассейн	
56	4	28		беседа, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала	бассейн	
57	4	29		беседа, практика, игра	1	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	бассейн	
58	4	29		беседа, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала	бассейн	
59	4	30		беседа, практика, игра	1	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	бассейн	
60	4	30		беседа, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала.	бассейн	
61	4	31		беседа, практика, игра	1	Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.	бассейн	
62	4	31		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала.	бассейн	
63	4	32		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения на овладение общей координации.	бассейн	
64	4	32		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения на овладение общей координации.	бассейн	
65	4	33		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения на овладение общей координации.	бассейн	
66	5	33		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Упражнения на овладение общей координации.	бассейн	
67	5	34		беседа, демонстрация, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Отработка навыков	бассейн	
68	5	34		беседа, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Отработка навыков	бассейн	
69	5	35		беседа, практика, игра	1	Закрепление пройденного материала. Отработка навыков	бассейн	Диагностика (итоговая)
70	5	35		игры, эстафеты, свободное	1	Закрепление пройденного материала. Отработка навыков	бассейн	Диагностика (ито-

№ п/п	Месяц	Дата / номер уч.нед	Время проведения	формы занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				плавание		ков		говая)
71	5	36		игры, эстафеты, свободное плавание	1	Игры, эстафеты на отработку навыков Плавание на груди и спине с доской.	бассейн	Диагностика (итоговая)
72	5	36		игры, эстафеты, свободное плавание	1	Игры, эстафеты на отработку навыков. Свободное плавание	бассейн	Диагностика (итоговая)
<b>ИТОГО</b>					<b>72</b>			

\*Продолжительность занятия до 25 мин.

**Модуль 2. Второй год обучения.**

№ п/п	Месяц	Число/номер недели	Время проведения	форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
1	9	1		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Вводная беседа по водным видам спорта. Техника безопасности	спортивный зал/ спортивная площадка (в зависимости от климатических условий)		
2	9	1		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Вводная беседа по водным видам спорта. Техника безопасности			
3	9	2		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	ОФП. Спортивные игры		Игра на 2-е ворот	
4	9	2		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	ОФП. Спортивные игры			
5	9	3		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Подводящие упражнения обучающие спортивным играм			
6	9	3		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Подводящие упражнения обучающие спортивным играм			
7	9	4		игра	1	Закрепление навыка спортивной игры		Игра на 2-е ворот	
8	9	4		игра	1	Закрепление навыка спортивной игры			
9	9	5		игра	1	Закрепление навыка спортивной игры			
10	9	5		практика, демонстрация, игра	1	Выдохи в воду.			
11	10	6		практика, демонстрация, игра	1	Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди			
12	10	6		практика	1	Закрепление навыка выдоха в воду.		бассейн	
13	10	7		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди»		бассейн	
14	10	7		Практика (отработка навыков), игра	1	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди»		бассейн	диагностика
15	10	8		Практика (отработка навыков), игра	1	Работа рук и ног при плавании способом «кроль на груди»		бассейн	

№ п/п	Месяц	Число/номер недели	Время проведения	форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
16	10	8		Практика (отработка навыков), игра	1	Равновесие тела в воде и возможность статистического плавания.	бассейн	диагностика
17	10	9		Практика (отработка навыков), игра	1	Равновесие тела в воде и возможность статистического плавания.	бассейн	
18	10	9		Практика (отработка навыков), игра	1	Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания.	бассейн	
19	10	10		Практика (отработка навыков), игра	1	Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания.	бассейн	
20	11	10		Практика (отработка навыков), игра	1	Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания.	бассейн	
21	11	11		Беседа, практика, игра	1	Совершенствовать работу рук и ног при плавании «кроль на груди» и «кроль на спине».	бассейн	
22	11	11		Беседа, практика, игра	1	Совершенствовать работу рук и ног при плавании «кроль на груди» и «кроль на спине».	бассейн	
23	11	12		Беседа, практика, игра	1	Добиваться горизонтального положения тела на воде.	бассейн	
24	11	12		Беседа, практика, игра	1	Совершенствовать навыки плавания на спине	бассейн	
25	11	13		Беседа, практика, игра	1	Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс»	бассейн	
26	11	13		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс»	бассейн	
27	11	14		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс»	бассейн	
28	12	14		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Движение рук и подтягивание ног способом «брасс»	бассейн	
29	12	15		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Движение рук и подтягивание ног способом «брасс»	бассейн	
30	12	15		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Закреплять движения ногами и руками в плавании способом «брасс»	бассейн	
31	12	16		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Закреплять движения ногами и руками в плавании способом «брасс»	бассейн	
32	12	16		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Закрепление пройденного материала	бассейн	Анализ динамики текущей успеваемости
33	12	17		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Закрепление пройденного материала	бассейн	
34	12	17		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Игра соревнование	бассейн	Анализ динамики текущей успеваемости
35	12	18		Беседа, практика, демон-	1	Познакомить с плаванием способом «дельфин»	бассейн	

№ п/п	Месяц	Число/номер недели	Время проведения	форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				страция, игра				
36	1	18		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Познакомить с плаванием способом «дельфин»	бассейн	
37	1	19		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Учить выполнять движения руками при плавании способом «дельфин».	бассейн	
38	1	19		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Учить выполнять движения руками при плавании способом «дельфин».	бассейн	
39	1	20		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Свободное плавание	бассейн	
40	1	20		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Свободное плавание	бассейн	
41	1	21		Беседа, практика, демонстрация, игра	1	Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании всеми способами.	бассейн	
42	2	21		Демонстрация, практика, игра	1	Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании всеми способами.	бассейн	
43	2	22		Демонстрация, практика, игра	1	Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании всеми способами.	бассейн	
44	2	22		Демонстрация, практика, игра	1	Закреплять навыки скольжения. Упражнять в плавании комбинированным способом	бассейн	
45	2	23		Демонстрация, практика, игра	1	Закреплять навыки скольжения. Упражнять в плавании комбинированным способом	бассейн	
46	2	23		Демонстрация, практика, игра	1	Учить согласовывать движения рук и ног в плавании способом «дельфин».	бассейн	
47	2	24		Демонстрация, практика, игра	1	Учить согласовывать движения рук и ног в плавании способом «дельфин».	бассейн	
48	2	24		Демонстрация, практика, игра	1	Совершенствовать работу рук и ног	бассейн	
49	3	25		Демонстрация, практика, игра	1	Совершенствовать работу рук и ног	бассейн	
50	3	25		Демонстрация, практика, игра	1	Закрепить навык работы рук и ног способом «дельфин».	бассейн	
51	3	26		Демонстрация, практика, игра	1	Закреплять и совершенствовать элементы в полной координации	бассейн	
52	3	26		Демонстрация, практика, игра	1	Закреплять и совершенствовать элементы в полной координации	бассейн	
53	3	27		Демонстрация, практика, игра	1	Свободное плавание	бассейн	динамики текущей успеваемости
54	3	27		Демонстрация, практика,	1	Учить выполнять повороты при плавании		

№ п/п	Месяц	Число/номер недели	Время проведения	форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				игра				
55	3	28		практика, игра	1	Учить выполнять повороты при плавании	бассейн	
56	3	28		практика, игра	1	Закреплять выполнение поворота при плавании	бассейн	
57	4	29		практика, игра	1	Закреплять выполнение поворота при плавании	бассейн	
58	4	29		практика, игра	1	Совершенствовать технику спортивного плавания	бассейн	
59	4	30		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать технику спортивного плавания	бассейн	
60	4	30		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	динамики текущей успеваемости
61	4	31		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	
62	4	31		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	
63	4	32		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	
64	4	32		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	
65	4	33		Беседа, практика, игры	1	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания.	бассейн	
66	4	33		Беседа, практика, игры	1	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	бассейн	
67	5	34		игра	1	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	бассейн	
68	5	34		игра	1	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	бассейн	
69	5	35		игра	1	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	бассейн	игра
70	5	35		игра	1	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	бассейн	игра
71	5	36		эстафеты, игра	1	«Водное поло», игры, эстафеты, свободное плавание,	бассейн	Диагностика (итоговая)
72	5	36		эстафеты, игра	1	«Водное поло», игры, эстафеты, свободное плавание,	бассейн	Диагностика (итоговая)
ИТОГО					72			

\*Продолжительность занятия до 30 мин.

**Условия реализации.**

**Материально-техническое обеспечение** Занятия проводятся в бассейне. При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий

:№	Наименование оборудования	Количество
1	Доски плавательные	15
2	Ласты	9

3	Нарукавники	12
4	Кольца тонущие разноцветные	11
5	Мячи резиновые	10
6	Пояс поддерживающий	5
7	Обруч пластмассовый маленький с поролоном	10
8	Ромашка зеленая	4
9	Колобашки	11
10	Нудлы	10
11	Дорожка	1
12	Соединительные муфты Большие маленькие	15
13	Кольца резиновые черные	10
№	Наименование оборудования	Количество
14	Часы настенные	1
15	Игра кольцеброс	2
16	Летающие рыбки (набор плавающих игрушек)	6
17	Кольцо баскетбольное	2
18	Дуги подводные	8
19	Дельфинчики тонущие	12
20	Обручи подводные стоячие	4
21	Цветной поплавок (человечек)	2
22	Диски тонущие	4
23	Модули присоски	4
24	Мяч надуной ПВХ	3
25	Сетка волейбольная	1
26	Кольца тактильные	2 наб.* 4шт

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

**Кадровые условия:** К реализации курса допускаются педагоги имеющие образование, соответствующее профилю программы.

#### Перечень литературных источников

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
3. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
5. Сафонова Ж.Б., Гусева Л.В. «Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах». Омск 1997.
6. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
7. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

**Приложение 1.**

**МАТЕРИАЛЫ ПО МОНИТОРИНГУ КАЧЕСТВА СФОРМИРОВАННОСТИ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Диагностика специальной подготовки по плаванию первый год обучения (дети 5-6 лет)

№ п/п	Ф.И ребенка	Погружение в воду с головой	Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание кролем на груди		Плавание кролем на спине		уровень
			сек.	с доской	без доски	с доской	без доски	с доской	без доски	с доской	

Диагностика специальной подготовки по плаванию второй год обучения (дети 6-7 лет)

№ п/п	Ф.И ребенка	Погружение в воду с головой	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание кролем на груди	Плавание кролем на спине	уровень

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УМЕНИЙ ДЕТЕЙ**

**Первый год обучения ( 5-6 лет)**

1. Вдох и выдох в воду.

Методика оценки:

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

Уровень	Длительность выдоха (секунд)		Количество вдохов и выдохов		Оценка пузырей
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Высокий	5,0	4,5	6	5	активное пускание пузырей

Средний	4,0	3,5	5	4	редкие воздушные пузыри
Низкий	2,0	2,0	4	3	нет воздушных пузырей

### Лежание на груди и на спине

Методика оценки:

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

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

Уровень	Длительность выдоха (секунд)		Оценка уровней
	Мальчики	Девочки	
Высокий	7,0	6,5	подбородок прижат к груди; горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты, свободно лежит на груди и на спине
Средний	6,0	5,5	подбородок лежит на поверхности воды; тело прогибается в позвоночнике; руки согнуты в локтях, ноги в коленях
Низкий	3,0	3,0	плечи над поверхностью воды, ноги касаются дна

Вдох и выдох в воду.

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

Уровень	Длительность выдоха (секунд)		Количество вдохов и выдохов (количество)		Оценка уровней
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Высокий	5,0	4,5	8	7	активное пускание пузырей
Средний	4,0	3,5	7	6	редкие воздушные пузыри
Низкий	2,0	2,0	5	4	нет воздушных пузырей

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

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

Уровень	Расстояние (м)		Оценка уровня
	Мальчики	Девочки	
Высокий	6,0	5,5	гребок выполняется под животом до бедра. Выдох выполняется в воду (на груди). Вытянув руки за головой, выполнять гребки руками непрерывно в среднем темпе (на спине)
Средний	5,0	4,5	гребок выполняется согнутой рукой в локте, выдох неполный
Низкий	3,5	3,0	гребковые движения руками прерывистые, выдох не выполняется

## Второй год обучения (6-7 лет)

### 1. Вдох и выдох в воду.

Методика оценки:

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

Уровень	Длительность выдоха (секунд)		Количество вдохов и выдохов (количество)		Оценка уровней
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	
Высокий	5,0	4,5	8	7	активное пускание пузырей
Средний	4,0	3,5	7	6	редкие воздушные пузыри
Низкий	2,0	2,0	5	4	нет воздушных пузырей

### 2. Скольжение на груди и на спине.

Методика оценки:

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

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

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

Уровень	Расстояние (м)		Оценка уровня
	Мальчики	Девочки	
Высокий	4,6	4,3	сильный толчок от опоры; голова опущена в воду
Средний	3,4	3,0	подбородок лежит на поверхности воды
Низкий	3,0	2,5	плечи находятся над поверхностью воды

### 3. Скольжение на груди и на спине с движениями ног.

Методика оценки:

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

Уровень	Расстояние (м)		Оценка уровня
	Мальчики	Девочки	

Высокий	6,0	5,5	колени не появляются на поверхности воды, стопы вспенивают воду (на спине). На поверхности воды появляются пятки, вспенивая воду (на груди)
Средний	5,0	4,5	на поверхности воды появляются колени, при движении ногами образуются брызги (на спине). На поверхности воды появляется голень при движении ногами образуются брызги (на груди)
Низкий	4,0	4,2	на поверхности воды появляется бедро, при движении ногами образуются сильные брызги.

4. Плавание способом «Кроль» на груди и на спине.

Методика оценки.

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

Уровень	Длительность выдоха (секунд)		Оценка уровня
	Мальчики	Девочки	
Высокий	7,5	7,0	попеременная работа рук, непрерывные движения ногами, вдох выполняется в конце гребка с поворотом головы в сторону
Средний	6,5	6,0	на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают 4х движений снизу вверх. Дыхание сбивается.
Низкий	5,5	5,0	на каждый цикл работы обеих рук ноги не делают движений снизу вверх, дыхание не сочетается с работой рук