

Управление Народного Образования Администрация Городского Округа  
Город Бор Нижегородской Области  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 14 «Боровичок»

Принято:  
На Педагогическом совете  
Протокол № от 31.08.2019 г

Утверждено:  
Приказом по МАДОУ д/с № 14  
«Боровичок» № 90 от 01.09.2019

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ –ОБУЧАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волна»**

(обучения плаванию для детей с 6 месяцев до 7 лет)

Срок реализации: 6 лет

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Мокерова А.Ю.

Городской округ город Бор Нижегородская область

2022 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

№ п/ п	Обязательная часть	Стр.
1.	Пояснительная записка	7
1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы.	8
1.3	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	10
1.4	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	12
1.5	Принципы и подходы к формированию программы	12
1.6	Возраст детей, срок реализации дополнительной образовательной программы.	15
1.7	Форма и режим занятий.	15
1.8	Планируемые результаты освоения программы.	17
2.	Учебно-тематические планы реализации и содержание дополнительной образовательной программы.	18
3.	Методы обучения и формы работы с детьми.	36
4.	Календарный учебный график	37
5.	Оценочный и методический материал.	38
5.1	Способы определения результатов освоения программы	20
6.	Материально-техническое обеспечение программы	42
7.	Дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы	48
8.	Список литературы	48
	Приложение	49

## **ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ ТРЕНЕР+РЕБЕНОК»**

Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста.

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа <b>«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ В БАССЕЙНЕ ТРЕНЕР+РЕБЕНОК»</b>
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Автор программы	А. Ю Мокерова – инструктор по ФК МАДОУ детский сад №14 «Боровичок»
Возраст детей, участвующих в реализации программы	бмес. -7 лет
Сроки реализации программы	бгода
Место реализации программы	Бассейн МАДОУ д/с №14 «Боровичок»
Цель программы	Способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.
Задачи программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;</li> <li>• Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;</li> <li>• Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.</li> <li>• Расширить спектр двигательных умений и навыков в воде;</li> </ul> <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;</li> <li>• Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;</li> <li>• Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повысить работоспособность организма.</li> <li>• Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; <i>Воспитательные:</i></li> <li>• Обогащать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;</li> <li>• Выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы;</li> <li>• Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.</li> <li>• Воспитать потребность в здоровом образе жизни: выработать привычку режима, потребность в физических упражнениях и играх;</li> <li>• Воспитывать физические качества, необходимые для полноценного развития личности.</li> <li>• Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;</li> <li>• Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.</li> <li>• Повышать эмоциональный фон занятий посредством использования специально подобранной музыки.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;</li> <li>• Расширение адаптивных возможностей детского организма;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение показателей физического развития детей;</li> <li>• Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;</li> <li>• Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.</li> <li>• Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;</li> <li>• Формирование нравственно-волевых качеств.</li> </ul>
<p>Нормативно-правовая база разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция РФ, ст.43, 72.</li> <li>• Конвенция о правах ребёнка.</li> <li>• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ</li> <li>• ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)</li> <li>• СанПин 2.4.1.3049-13;</li> <li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;</li> <li>• Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.</li> </ul>

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Программа дополнительного образования «» рекомендуется к использованию в работе с детьми грудничкового и раннего возраста, дошкольного возраста (7 лет).

Срок реализации программы – 6 лет

Занятия проводятся 2 раз в неделю с Октября по июнь по 30мин.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ, ст.43, 72.
- Конвенцией о правах ребёнка.
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием.

## **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы**

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно -сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное

давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «не плавающими» детьми увеличиваются такие показатели : рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания, начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды.



## **Адресат**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 месяцев до 7 лет. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной деятельности МАДОУ, соответствует ФГОС.

## **1.3 Цель и задачи программы**

### **Целью данной программы является**

Воспитание у детей грудничкового и раннего возраста привычки к воде, приобретение у них положительного опыта, который в дальнейшем освободит от водобоязни. Главная цель занятий плаванием с детьми первых лет жизни – укрепление здоровья и гармоничное развитие, Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление их здоровья детей; выявление одаренных детей в области плавания.

### **Задачи программы**

По мере освоения программы решаются задачи:

#### **Дети грудничкового возраста**

- Способствовать превращению врождённых инстинктивных движений грудничка руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные;
- Способствовать формированию навыка грудничка жизненно важному умению – самостоятельно держаться на воде;
- создавать основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем).

#### **Дети раннего возраста**

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;

- Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- Способствовать закаливанию детского организма;
- Развивать координацию движений;

### **Дети дошкольного возраста:**

#### ***Оздоровительные:***

- Способствовать закаливанию организма;
- Повышать общую и силовую выносливость мышц;
- Формировать гигиенические навыки;
- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

#### ***Образовательные:***

##### **С 3 до 4 лет -**

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;
- Учить скользить на груди с предметом и без него;
- Формировать умение выполнять выдох в воду;
- Способствовать формированию умения плыть при помощи попеременной работы ног (способом кроль);
- Учить детей плавать облегченным способом.

##### **С 4 до 5 лет –**

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- Формировать навык горизонтального положения в воде;
- Способствовать формированию умения плыть на груди с доской с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить скользить на спине с доской и без нее;
- Продолжать формировать умение плыть при помощи попеременной работы прямыми ногами способом кроль на груди и спине;
- Продолжать формировать умение выполнять выдох в воду.

##### **С 5 до 6 лет –**

- Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием;

- Продолжать формировать умение плыть на груди с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить плавать кролем на груди и спине в полной координации;
- Формировать знания и умения плавания способами брасс и дельфин (облегченным способом).

#### **С 6 до 7 лет –**

- Продолжать совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине в полной координации;
- Изучать движения ног способом брасс;
- Совершенствовать умение плавать способом брасс и дельфин в полной координации;
- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

#### **Воспитательные:**

- - воспитывать двигательную культуру;
- - воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- - воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *личностно-ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает:
  - Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
  - Познание ребенком себя как человека.
  - Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
  - Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

### **1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей от 6 месяцев до 7 лет (грудничковое, раннее и дошкольное плавание).

Общее количество учебных часов – 70;

Временная продолжительность за год – 9 месяцев.

### **1.5. Принципы и подходы к формированию программы**

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта,

### **1.6 Возраст детей, срок реализации дополнительной образовательной программы.**

Грудничковое плавание с 6 месяцев до 1.5 лет;

Раннее плавание с 1.5 до 3 лет;

Дошкольное плавание с 3 до 7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 6 лет обучения.

### **1.7 Форма и режим занятий**

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 70 часов (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю (октябрь - июнь) продолжительностью:

груднички (с 6 мес. до 1,5 лет) – 30 минут;

ранний возраст (с 1.5 до 3 лет) – 30 минут;

дошкольный возраст (5-7 лет) – 40 минут;

Занятия проводятся по подгруппам из 5-12 детей, что соответствует требованиям СанПиН. Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровью
- смена места жительства.

### **1.5.1. Формы организации обучения**

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно - игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

### **1.5.2. Методы обучения**

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- проведение спортивных праздников, соревнований;
- участие в городских соревнованиях, спартакиадах.

**Режим занятий.**

<b>Год обучения</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Кол-во детей в группе</b>	<b>Кол-во занятий в</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>
---------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------------

			<b>неделю</b>		
1 год	6 мес.-1.5г.	5-6 чел.	2	70	35
1 год	1.5г. -3 г.	5-6 чел.	2	70	35
1 год	3-4г.	6-8 чел.	2	70	35
1 год	4-5г.	8-10 чел.	2	70	35
1 год	5-6 г.	8-12 чел.	2	70	35
1 год	6-7г.	8-12 чел.	2	70	35

Количество часов в год: 70 учебных часов;

Периодичность занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий в зависимости от возраста:

Дети от 6 месяцев до 5 лет – 30 минут,

Дети с 5 лет до 7 лет – 40 минут.

### **1.7. Возрастные особенности детей**

Движение — естественная биологическая потребность детей. Ограничение мышечной активности ребенка не только задерживает гармоничное формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах возможности овладения им теми или иными жизненно необходимыми навыками неизбежно ограничиваются. Двигательную активность детей необходимо стимулировать с первых месяцев жизни ребенка.

Для стимуляции двигательной активности детей грудного возраста традиционно принято рекомендовать использование гимнастики, массажа и плавание. Грудной возраст исчисляется от периода новорожденности до 12 мес. Для детей этого возраста особенно характерны: быстрые темпы увеличения роста, массы, интенсивный обмен веществ. Так, к концу 1-го года жизни масса тела ребенка утраивается по сравнению с первоначальной и рост увеличивается на 25 см. совершенствуется центральная нервная система, - появляются двигательные навыки в виде координированной реакции рук, сидения, ползания, стояния, а у некоторых детей даже хождения, появляются также зачатки речи. Для детей периода новорожденности и первых месяцев грудного возраста характерен физиологический гипертонус мышц, наиболее резко выраженный со стороны сгибателей конечностей. У нормальных детей обычно проходит к 2—2,5 месяцам, а мышц нижних конечностей — к 3—4 месяцам. Рекомендации для занятий в грудном возрасте: Массаж Грудничковая гимнастика Грудничковое плавание.

Дети в возрасте от 1 года до 3 лет еще не способны к большому и длительному мышечному напряжению и легко утомляются, нуждаются в частой смене формы движения, поэтому целесообразно физические упражнения сочетать с играми. - тоническая мускулатура (удержание позы) сформирована хорошо, идет нарастание мышечной массы физические свойства мышц (от которых зависят сила, выносливость, быстрота) находятся в состоянии развития. -недостаточная сила мышц, следовательно при беге отсутствует фаза полета

### **1.7.1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **1.7.2. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно - психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

### **1.7.3. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У

ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

#### **1.7.4. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.8 Планируемые результаты освоения программы.**

К концу курса обучения дети от 6 месяцев до 3 лет должны уметь

- плавать на спине с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- пытаться доставать игрушки со дна;
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

К концу курса обучения дети от 3 до 7 лет будут

**знать:**



- Правила техники безопасности;
- Гигиенические навыки;
- Виды и способы плавания.

**уметь:**

- Правильно выполнять скольжение на груди с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Правильно выполнять скольжение на спине с поочередными движениями ног, как при плавании способом кроль;
- Правильно выполнять вдох и выдох в воду;
- Плавать способом кроль на груди с задержкой дыхания и в сочетании с вдохом и выдохом;
- Плавать способом кроль на спине в полной координации.

**2. Учебно-тематические планы реализации и содержание  
дополнительной образовательной программы.**

**Учебно-тематический план  
для детей и содержание программы от 6 месяцев до 1.5 лет**

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	14	Активизация движений рук и

			ног.
4	2 месяца	16	Обучение отталкиванию и скольжению.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого:	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

**Учебно-тематический план и содержание программы  
для детей от 1.5 до 3 лет**

№ этапа	Срок обучения	Кол-во занятий	Раздел программы
1	1 месяц	8	Плавание с поддержкой.
2	2 месяца	16	Выбор определенного способа плавания.
3	2 месяца	14	Активизация движений рук и ног.
			Обучение отталкиванию и

4	2 месяца	16	скольжению. Игры на подражание.
5	2 месяца	16	Самостоятельное плавание.
Итого:	9 месяцев	70	Контрольные тесты.

Занятия с грудничками и детьми раннего возраста проводятся в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера. Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамы ручки. Затем с малышом проводится несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, что от него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихся циклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка, но не более 30 минут.

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребёнка.

Занятия проводятся по подгруппам:

Дети от 6 месяцев до 3 лет по 5-6 человек в группе;

## **Учебно-тематический план и содержание программы**

### **для детей в возрасте от 3 до 4 лет**

#### **5.1 Особенности физического развития детей 3-4 лет.**

Физическое развитие детей этого возраста протекает в довольно замедленном темпе, по сравнению с первыми двумя годами жизни. Вес ребенка 3-х лет составляет около 13-16 кг у мальчиков и 13-16,5 у девочек. Рост ребенка составляет около 92-99 см у мальчиков и 91-99 см у девочек. В этом возрасте у детей уже отлично развита координация движения, им трудно усидеть на одном месте, они очень подвижны, бегают, прыгают, стараются залезть на высоту и спрыгнуть с нее, не ощущают никакого страха, для них в этом возрасте просто не существует препятствий. Объем черепной коробки составляет почти 80 % от примерного объема черепа взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием внешних негативных воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита гораздо больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идет в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока все еще максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребенок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление – 95 на 58. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребенок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью. Поэтому, все это учитывается при построении занятий с детьми 3-4 лет.

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
---	--------------	-------------	------------------

<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			
1	Вводное занятие. Знакомство с помещениями бассейна.	Теория	1
2-3	Формирование навыка личной гигиены. Мониторинг плавательных умений детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Передвижения в воде(шагом, бегом, прыжками , держась за поручень)	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3
<b>Ноябрь – обучающий блок.</b>			
9-12	Передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, в полу-приседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами).	игровое	4
13-16	Погружение в воду до уровня подбородка. Действия с предметами.	игровое	4
<b>Декабрь</b>			
17-19	Освоение дыхания в воде.	игровое	3
20-22	Погружения в воду с головой.	игровое	3
23-24	Открывание глаз в воде с рассматриванием предметов.	игровое	2
<b>Январь</b>			
25	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	игровое	1
26-30	Погружения в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания в воде.	игровое	5
<b>Февраль</b>			
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	3

34	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	игровое	1
35-38	Погружения в воду с головой. Освоение дыхания. Открывание глаз в воде. Всплывание и лежание.	игровое	4
<b>Март</b>			
39	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	развлечение	1
40-43	Скольжение на груди, держась за инструктора или плавательную доску.	игровое	4
44-46	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног, держась за руки инструктора или плавательную доску.	игровое	3
<b>Апрель</b>			
47-48	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания.	игровое	2
49-50	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди с помощью работы ног, держась за плавательную доску.	игровое	2
51-54	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	4
<b>Май - закрепляющий блок</b>			
55-56	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	игровое	2
57-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение	игровое	6

	на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.		
<b>Июнь – итоговый блок</b>			
63-64	Передвижения в воде. Погружения в воду с головой. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
65-67	Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна. Всплывание и лежание на поверхности воды.		3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Правила безопасности на реках и водоемах	Развлечение	1
<b>Всего</b>			<b>70</b>

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому занятия проводятся в основном в игровой форме. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает ребенку возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

На занятиях дети учатся:

- передвигаться в воде различными способами: бегом, шагом, прыжками, на носках, приставными шагами, спиной вперед;
- Скользить по поверхности воды , держась за инструктора или плавательную доску;
- Погружаться в воду с головой;
- Задерживать дыхание и выполнять выдох в воду;
- Открывать глаза в воде и рассматривать предметы;
- Всплывать и лежать на поверхности воды

Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, с правилами поведения и техникой безопасности на воде.

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала и игры большой и малой активности.

## **Учебно-тематический план и содержание программы**

### **для детей от 4 до 5 лет**

#### **9.1 Особенности физического развития детей 4-5 лет**

Это время характеризуется определенными особенностями в росте и физическом развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет рост ребенка замедляется и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4 годам составляет примерно 1-1,5 кг , а к 5 годам – до 2 кг в год.

От правильного развития костно-мышечной системы ребенка зависит его способность к передвижению. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно избегать чрезмерных физических нагрузок. Необходимо внимательно следить за тем, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель. Координация движений в 4 года уже достаточна, но мышцы ребенка еще не достаточно развиты для длительных физических упражнений.

Формирование легочной системы в 4-5 лет продолжается. Дыхание становится более глубоким. При физических нагрузках и плавании вентиляция легких усиливается. Это способствует тренировке и развитию



органов дыхания; вследствие чего у ребенка реже возникают простудные заболевания.

Сердечно-сосудистая система развита в соответствии с потребностями растущего организма. Сосуды ребенка шире, чем у взрослых, поэтому кровоток происходит интенсивнее, доставляя к органам и тканям кислород и питательные вещества. Нагрузка на сердце и сосуды очень большая, и в случае заболевания она значительно возрастает, поэтому важно развивать и укреплять сердечную мышцу с помощью физических упражнений, в том числе и плавания. Артериальное давление у детей 4-5 лет составляет примерно 95/59 мм рт. столба. Частота сердечных сокращений колеблется от 90 до 100 ударов в минуту. К 5 годам увеличивается вес сердца, соответственно увеличивается работоспособность сердечной мышцы.

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма воздействия сигнальных систем. Дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В 4 года поведение ребенка характеризуется внушаемостью. К пяти годам ребенок уже может анализировать свои действия и делать умозаключения. К пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила игры и правила поведения, им мало объяснить, что можно что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно,

чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочнялись постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Развитие личности. Дети 4-5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания, которое ребенок задумал сделать сам. Все выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество Часов
<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения.	традиционное	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	игровое	2
4-6	Передвижения в воде.	традиционное	3
7-8	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	игровое	2
<b>Ноябрь – обучающий блок</b>			
9-11	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	традиционное	3
12-14	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	игровое	3
15-16	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	традиционное	2
<b>Декабрь</b>			
17-20	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	традиционное	4
21-24	Всплывание и лежание на	игровое	4

	поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.		
<b>Январь</b>			
25-28	Техника работы ног. Скольжение на груди. Открывание глаз в воде.	традиционное	4
29-30	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	игровое	2
<b>Февраль</b>			
31-33	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на спине.	традиционное	3
34-38	Техника работы ног. Скольжение на груди.	традиционное	5
<b>Март</b>			
39-42	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	4
43-46	Освоение дыхания в воде. Передвижения в воде.	игровое	4
<b>Апрель</b>			
47-49	Техника работы ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди и спине.	традиционное	3
50-51	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
52-54	Техника работы ног.	традиционное	3
<b>Май - закрепляющий блок</b>			

55-57	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
58-60	Скольжение на груди с помощью поочередной работы ног.	игровое	3
61-62	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Скольжение на груди без опоры, отталкиваясь от стенки бассейна.	игровое	2
<b>Июнь – итоговый блок</b>			
63-67	Передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде.	игровое	5
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	игровое	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	Занятие-развлечение	1
<b>Всего</b>			<b>70</b>

### Учебно-тематический план и содержание программы для детей с 5 до 6 лет

#### 13.1 Особенности физического развития детей 5-6 лет.

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия

физической культурой, в особенности плаванием, которые дают соответствующую нагрузку.

Развивается сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 150-2200 мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки во время плавания оказывают тонизирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств, способствуют различные задания, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Дети этого возраста очень активны, они довольно таки умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому важно быть очень внимательным и не допускать перегрузки.

Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, рук и др. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ловким, ритмичным и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Все выше перечисленное учитывается при построении и проведении занятия.

№	Тема занятия	Вид занятия	Количество часов
<b>Октябрь – ознакомительный блок.</b>			
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Техника безопасности на воде. Подготовительные упражнения на суше.	Теория	1
2-3	Мониторинг плавательных умений и навыков детей.	Игровой мониторинг	2
4-5	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Игровое	2
6-8	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Игровое	3
<b>Ноябрь – обучающий блок.</b>			
9-10	Погружение в воду. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	2
11-14	Подготовительные упражнения для освоения в воде.	Традиционное	4

15-16	Погружения в воду. Открывание глаз в воде.	Игровое	2
<b>Декабрь</b>			
17-19	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	Игровое	3
20-24	Скольжение на груди. Освоение дыхания в воде.	Традиционное	5
<b>Январь</b>			
25	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди. Освоение дыхания.	Развлечение	1
26-28	Техника работы рук.	Традиционное	3
29-30	Скольжение на спине.	Традиционное	2
<b>Февраль</b>			
31-33	Скольжение на груди и спине. Техника работы рук. Освоение дыхания.	Игровое	3
34-36	Скольжение на груди и спине. Техника работы ног.	традиционное	3
37-38	Обучение плаванию способом кроль на груди.	традиционное	2
<b>Март</b>			
39-41	Обучение плаванию способом кроль на груди. Освоение дыхания.	традиционное	3
42-45	Обучение плаванию способом кроль на спине. Техника работы ног.	традиционное	4
47-48	Открывание глаз в воде. Освоение дыхания. Всплывание и лежание на поверхности воды.	игровое	2
<b>Апрель</b>			

49-50	Техника работы рук и ног. Подготовительные упражнения для освоения в воде. Освоение дыхания.	традиционное	2
51-54	Плавание кролем на груди и спине.	традиционное	4
55-56	Плавание кролем на груди и спине.	игровое	2
<b>Май - закрепляющий блок</b>			
57-58	Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение на груди и спине. Открывание глаз в воде.		2
59-64	Плавание кролем на груди и спине.		6
<b>Июнь – итоговый блок</b>			
65-67	Плавание кролем на груди и спине. Всплывание и лежание на поверхности воды.	традиционное	3
68-69	Мониторинг знаний, умений, навыков.	Игровой мониторинг	2
70	Техника безопасности на реках и водоемах.	развлечение	1
<b>Всего</b>			<b>70</b>

**Учебно-тематический план и содержание программы  
для детей с 6 до 7 лет**

<b>№</b>	<b>Тема:</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводное занятие. Личная гигиена пловца. Плавание, как средство закаливания.	1
2	Техника безопасности.	1



3	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	4
4	Погружение.	4
5	Открывание глаз в воде.	3
6	Освоение дыхания в воде.	5
7	Всплывание и лежание на поверхности воды на груди и спине.	5
8	Скольжение на груди.	6
9	Скольжение на спине.	5
10	Техника работы ног.	6
11	Техника работы рук.	6
12	Обучение плаванию способом кроль на груди.	10
13	Обучение плаванию способом кроль на спине.	10
14	Свободное плавание.	2
15	Диагностика.	2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

**Содержание программы** учитывает индивидуальные возможности ребёнка. Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач. На занятиях детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенного. Во время занятия широко используются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей в области плавания. Игровая оболочка занятий привлекает детей, вызывает у них интерес активность, помогает преодолеть различные затруднения, повышает их самостоятельность. Таким образом, поставленная учебная задача в игровой форме становится для детей более близкой и понятной, а результат эффективнее.

Используемый на занятиях дидактический материал понятен и доступен ребёнку, пробуждает положительные эмоции, служит адаптацией в новых для него условиях обучения.

Занятия- тренировки чередуются с развлечениями и игровыми.

В каждом занятии включены подготовительные подводящие упражнения на суше и упражнения на дыхание, направленные на развитие координации движений, освоение техники плавания, на освоение дыхания в воде, профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

На занятиях дети учатся скользить по поверхности воды на груди и спине, согласованно выполнять движения руками и ногами, как в способе кроль, всплывать и лежать на поверхности воды. Знакомятся со спортивной терминологией, видами и способами плавания, правилами поведения и техники безопасности на воде.

Особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Дети учатся делать глубокий вдох и долгий выдох. Так же дети учатся задерживать дыхание на максимально возможное время.

**Занятия по плаванию состоит из частей:**

**1.Подготовительная часть** (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

**2.Основная часть** (упражнения в воде на всплытие и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок );

**3.Заключительная часть** (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов).

Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

### **3.Методы обучения и формы работы с детьми**

Методами успешной реализации программы является:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

## **К ним относятся:**

- **показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);

- **средства наглядности.** Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);

- **разучивание упражнений.** Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- **исправление ошибок** (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);

- **подвижные игры и игры на внимание и память** (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- **имитация упражнений** (подражание животным, явлениям природы);

- **оценка (самооценка) двигательных действий;**

- **индивидуальная страховка и помощь** (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);

- **межличностные отношения между тренером и занимающимся** (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- **круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ** (повышают моторную плотность занятий);

- **соревновательный эффект** (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);

- **контрольные задания** (обеспечивает выполнение поставленных целей).

#### **4. Календарный учебный график**

Месяцы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Кол-во Занятий	8	8	8	6	8	8	8	8	8

#### **5. Оценочный и методический материал.**

1. комплект тонущих игрушек;
2. комплект плавающих игрушек;
3. обручи;
4. мячи разного размера;
5. нудолсы;
6. доски.
7. карты – схемы;
8. картотека игр на воде и под водой.

##### **5.1 Способы определения результатов освоения программы**

Диагностический материал (индивидуальные карты развития детей, освоения программы).

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

### Диагностика обучения детей плаванию (6 месяцев -3 лет)

№	ФИ ребенка	Отталкивание ногами в горизонтальном положении от бортика	Плавание на спине	Погружение под воду	Движения руками и ногами	ИТОГ
1						
2						
3						
4						
<b>Средний общий балл:</b>						
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>						

Тестовые задания оцениваются:

1 балл – выполнил;                      0 баллов – не выполнил.

### Диагностика обучения детей плаванию (3-4 года)

№	ФИ ребенка	Передвижение по	Передвижение по	Прыжки на двух	Погружение в воду с	Выдох с погружением	Принятие горизонта	ИТОГ
1								
2								

3								
4								
<b>Средний общий балл:</b>								
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>								

Тестовые задания оцениваются:

1 балл – выполнил;            0 баллов – не выполнил.

### Диагностика обучения детей плаванию (4-5 лет)

№	ФИ ребенка	погружения	погружением в	руки и ноги разведены в	руки и ноги разведены в	груди, руки вверх, соединив кисти, ноги вместе	Количественный показатель	Итого (средний балл)
1								
2								
3								
4								
<b>Средний общий балл:</b>								
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>								

Тестовые задания оцениваются:

3 балла – ребенок выполняет правильно, без ошибок;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задания только с помощью взрослого.

### Диагностика обучения детей плаванию (5-6 лет)

№	ФИ ребенка	Горизонтальное лежание на	Горизонтальное лежание на	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Скольжение на груди с помощью	Количественный показатель	ИТОГ
1								
2								
3								
<b>Средний общий балл:</b>								
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>								

Тестовые задания оцениваются:

3 балла - ребенок выполняет правильно, без ошибок ;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задание только с помощью взрослого.

### Диагностика обучения детей плаванию (6 - 7 лет)

№	ФИ ребенка	поочередным движением ног, как в	способе кроль	Количественный показатель	движением ног, как в плавании способом	Количественный показатель	«кроль» на груди с	задержкой	Количественный показатель	выполняется в	скольжении на груди, держась за	Итог
1												
2												
<b>Средний общий балл:</b>												
<b>Соответствие уровню подготовленности:</b>												

Тестовые задания оцениваются:


3 балла - ребенок выполняет правильно, без ошибок ;

2 балла – ребенок допускает одну ошибку;

1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;

0 баллов – ребенок выполняет задание только с помощью взрослого.

## 6. Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	наименование	Кол-во	
1	Плавательные доски	20 шт.	
2	Игрушки, плавающие различных форм и размеров	42 шт.	
3	Игрушки, тонущие различных форм и размеров	28 шт.	



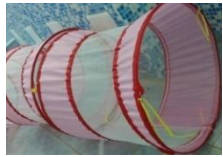
4	Ласты	18 пар	
5	Дыхательная трубка, маска	9 шт.	
6	Нарукавники для плавания	18 пар	
7	Лопатки для рук	20 пар	
8	Гимнастическая палка	9 шт.	
9	Поролоновые палки (нудолсы) разных размеров	10 шт	
10	Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам разных размеров	11 шт.	
11	1 шт		
12	Баклашки для ног	19 шт	
13	Грузы большие	4 шт.	
14	Поплавок	4 шт.	
15	Кукла	1 шт.	
16	Надувные круги разных размеров	4 шт.	
17	Мячи надувные	3 шт.	

18	Обручи плавающие (горизонтальные)	5 шт.	
19	Обручи с грузами (вертикальные)	4 шт.	
20	Плот с отверстиями для палок	1 шт.	
21	Очки для плавания	20 шт.	
22	Пояс для обучения плаванию	1 шт.	
23	Судейский свисток	1 шт.	
24	Секундомер	1 шт.	
25	Термометр комнатный	1 шт.	
26	Термометр для воды	1 шт.	
27	Конструктор «лего»	1 набор	
28	Набор пластмассовых кубиков	1 набор	

29	Лейки	6 шт.	
30	Кегли	2 набора	
31	Лодки пластмассовые большие	10 шт.	
32	Лодки пластмассовые маленькие	3 шт.	
33	Совочки пластмассовые	11 шт.	
34	Скамья гимнастическая	2 шт.	
35	Кольцо для забрасывания	2шт.	
36	Спасательный жилет (надувной)	18 шт.	
37	Пирамидки	3 шт.	
38	Сачок	1 шт.	

39	Мячи разных размеров	25 шт.	
40	Мячи для плавания диаметром 20 см	6 шт.	
41	Обручи цветные маленькие	6 шт.	
42	Горка пластмассовая	1 шт.	
43	Обручи цветные с креплением из веревки	4 шт.	
44	Матрац надувной	1 шт.	
45	Мячи пластмассовые цветные маленькие	15 шт.	
46	Надувной плот крокодил	1 шт.	
47	Грузы крепежи для обруча	5 шт.	
48	Надувные круги «рыбки»	3 шт.	
49	Надувные круги диаметром 51 см (желтые)	20 шт.	
50	Надувные круги животные	2 шт.	

51	Надувные машины с отверстиями для ног	2 шт.	
52	Надувные плоты	18 шт.	
53	Шапочки резиновые	6 шт.	
54	Коврики резиновые с шипами	3 шт.	
55	Набор резиновых игрушек «Фрукты»	2 шт.	
56	Набор резиновых игрушек «Животные»	2 шт.	
57	Погремушка	5 шт.	
58	Набор игры «Рыбалка»	5 шт.	
59	Игра «Прищепки»	1 шт.	
60	Теннисные шарики	8 шт.	
61	Набор картинок – прилипал «Морские обитатели»	1 шт.	

62	Тоннель	2 шт.	
----	---------	-------	--

### **7. Дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

- Схемы обучения плаванию
- Плакаты
- Картотека игр для овладения навыками плавания
- Картотек различных гимнастик (дыхательная и пальчиковая и др.)
- Картотека игр с речевым сопровождением для раннего возраста
- Карточки – схемы для игр на воде
- Картинки – виды плавания.

### **8. Список литературы:**

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду - СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду (программа и методические рекомендации) М.: Мозаика- Синтез, 2009- 96 с.
3. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать, практическое пособие.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ М – 2015 г.
5. Плавание. Учебник. Булгакова Н.Ж.Москва «Физкультура и спорт» 2001г.

6. П. Фирсова Плавать раньше, чем ходить/ Москва «Физкультура и спорт», 1978.

## **Приложение**

### **Игры для овладения навыками плавания:**

#### **Змейка**

Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

#### **Невод**

Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

#### **Торпеды**

В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

#### **Акробаты**

Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде ,подражая спортсменам- акробатам, тот и считается победителем.

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

### **Насос**

Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

### **Поплавок**

Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

### **Карусели**

Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом-

Все бегом, бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1-3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Вот и кончилась игра

Остановка – раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

### **Медуза**



### **Тоннель.**

На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

### **Водолазы**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются как можно больше собрать предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель.

### **Мячик**

Ребятишки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи:

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой-  
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

### **Караси и щука**

Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети – вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

## Игры с речевым сопровождением для раннего возраста

### **Погремушка.**

Веселее всех игрушка-  
Расписная погремушка.  
Дайте плаксе погремушку-  
Станет плакса хохотушкой.

### **Погремушка.**

Дали Маше погремушку  
И гремит она над ушком.  
Маша не пугается,  
Маша улыбается.

### **Погремушки.**

Динь-дон, дили, дили,  
Погремушки нам купили.  
У Марины, у Танюшки  
И у Вовы погремушки.  
И звенит со всех сторон:  
Дили, дили, дили, дон!

### **Водичка.**

Буль, буль, буль карасики.  
Моемся мы в тазике.  
Рядом лягушата, рыбки и утята.

### **Вода.**

Льется в ванночку вода.  
Эй, игрушки, все сюда!  
Утки, зайчики и кошки,  
Я помою вас немножко!

### **Дождик.**

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,  
Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал и перестал.

### **Дождик.**

Дождик, дождик, поливай  
Нашу Лизу веселееС!  
Наша Лиза вырастай  
Нам на радость поскорее!

### **Утка.**

Утка в воду залезает  
И такое вытворяет:  
Бульк под воду с головой,  
Только хвостик над волной.

### **Утята.**

Мы веселые утята,  
Ути-Ути, малышата.  
Мы на озере живем,  
Песни весело поем.

### **Мячик.**

Рзноцветный мячик  
По дорожке скачет,  
Прыгает не бьется,  
В руки не дается.

### **Мяч.**

Друг веселый, мячик мой!  
Всюду, всюду он со мной!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хорошо мне с ним играть!

### **Карусель.**

Закружились карусели,  
Замелькали сосны, ели.  
Закружилось все вокруг,  
Звезды в небе встали в круг.  
Карусель кружит сильней,  
И кружусь я вместе с ней.

### **Лягушки.**

Ква-ква-ква! - поют лягушки

Приходите к нам подружки!  
Здесь и кочки и болото-  
Красота! И петь охота!

### **Рыбка.**

Рыбка рыбку догоняла,  
Рыбка хвостиком виляла,  
Ткнулась в брюшко-догнала!  
-Эй, подружка, как дела?