

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического Совета
МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
протокол № 4
от «30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
_____ Е.В. Гузиёва
Приказ № 161- т/д
от «30» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ПЛАВАНИЮ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЧИК»**

Уровень сложности программы: стартовый

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: модульная.

Адресат программы: об-ся 5 -7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчики программы:

тренера–преподаватели по плаванию Гузиёва Е.В.,
Заикин Ю.В.

Методическое сопровождение:

директор МБУ ДО СШ Песчанокопского района
Гузиёва Е.В.

с. Песчанокопское
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------|---|----|
| | <i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</i> | 3 |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Введение | 4 |
| 1.2. | Направленность Программы | 9 |
| 1.3. | Актуальность программы | 9 |
| 1.4. | Педагогическая целесообразность Программы | 10 |
| 1.5. | Новизна Программы | 10 |
| 1.6. | Отличительные особенности Программы | 10 |
| 1.7. | Адресат Программы | 11 |
| 1.8. | Сроки реализации Программы | 11 |
| 1.9. | Режим занятий | 11 |
| 1.10. | Формы обучения и режим занятий по программе | 11 |
| 1.11. | Особенности организации образовательного процесса | 11 |
| 1.12. | Цель и задачи программы | 12 |
| 1.13. | Учебный план и содержание Программы | 13 |
| 1.14. | Планируемые результаты и способы их проверки | 22 |
| | <i>Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы</i> | 23 |
| 2.1. | Формы контроля и подведение итогов реализации Программы | 24 |
| 2.2. | Методическое обеспечение программы | 24 |
| | Список литературы | 25 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1. Пояснительная записка

Данная «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» (далее Программа).

Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Программа разработана с учетом программы Вороновой Е. К. «Программа обучения плаванию в детском саду».

разработана с учетом

18. Устав МБУ ДО СШ Песчанокопского района.

19. Положения о разработке дополнительной общеразвивающей программы.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Данная Программа предназначена для обучения дошкольников плаванию, позволяет заинтересовать детей занятиями физической культурой и спортом, указать им пути и способы применения своих умений и навыков, повысить функциональные возможности организма, а также сформировать потребность в здоровом образе жизни.

1.1. Введение

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, **активного** долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно

быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом бассейне. ванна бассейна принята размерами 25,6 х 11,8 метров в плане и глубиной от 1,1 до 2,2 м., расположенного в здании МБУ ДО СШ Песчанокосского района

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми

многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Занятия проводятся 3 раза в неделю, по 1 академическому часу (не более 30 мин).

Длительность занятий и условия проведения занятий по плаванию в разных возрастных группах в течении года

| Возрастная группа | Количество групп | Количество об-ся в группе | Длительность занятия, мин. | Температура воды, t ⁰ | Температура воздуха, t ⁰ |
|-------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Старшая | 1 | 10-15 | 20-25 | 28-30 | 24-28 |
| Подготовительная | 1 | 15-15 | от 25-30 | 28,30 | 24-28 |

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

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

Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп. Тренера-преподаватели работают в тесном контакте с воспитателями групп, инструктором по физической культуре, медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с мед-

сестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. Воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его пристальным надзором дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить охлаждения детей и необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 «Вода питьевая»
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию

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

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

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;

- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

1.2. Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению

1.3. Актуальность Программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Такая проблема существует и в нашем детском саду, особенно снижение двигательной активности детей наблюдается в холодный период времени.

Повышение эффективности физического воспитания детей именно дошкольного возраста чрезвычайно важно, так как в этом возрасте закладываются основы физического развития человека. В связи с этим наряду с основным огромное значение приобретает дополнительное образование дошкольников.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает содержательную составляющую образовательной программы учреждения и способствует практическому приложению умений и навыков детей, полученных в детском саду, стимулирует их двигательную активность, познавательную мотивацию, развивает творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу.

Оптимальное сочетание содержания дополнительной образовательной общеразвивающей программы достигается благодаря внедрению новых технологий, разнообразию и вариативности средств, форм и методов, обеспечивающих интеграцию частей образовательного пространства дошкольного учреждения.

1.4. Педагогическая целесообразность Программы

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

1.5. Новизна Программы

Большое значение для физического развития детей имеют занятия плаванием в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летний период ограничены.

Плавание - одно из важных звеньев в физическом воспитании дошкольников, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Обучение дошкольников плаванию является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими в зале.

Занятия плавание оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности, поэтому со стороны инструктора по плаванию требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Правильно организованные занятия способствуют развитию у воспитанников волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности и дисциплинированности. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание мы рассматриваем как эффективное средство развития ребенка и уделяем этому большое внимание.

1.6. Отличительная особенность Программы

Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большего количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результа-

том является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка.

1.7. Адресат Программы

С учетом территориального расположения образовательного учреждения и особенностей сетевого взаимодействия с дошкольными образовательными учреждениями дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на удовлетворение, как желаний родителей (законных представителей детей), так и детей дошкольного возраста.

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» предназначена для детей с 5 до 7 лет, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. При обучении плаванию учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка. Зачисление воспитанников в группы для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании платных дополнительных образовательных услуг между родителями и образовательным Учреждением в соответствии с Гражданским кодексом Российской Федерации, Законами Российской Федерации «Об образовании» и «О защите прав потребителей».

Количество детей для занятий в кружках по Программе зависит от количества поданных гражданами заявлений, а также условий, созданных для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм.

Наполняемость группы детей для занятий в кружках по программе дополнительного образования устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10 -15 человек.

Комплектование групп детей для занятий по дополнительной образовательной общеразвивающей программе осуществляется на основании принципов равенства граждан в праве на получение образования при обязательном обеспечении пропорциональности полового и возрастного составов комплектуемых групп.

1.8. Срок реализации Программы: 2 учебных года.

1.9. Режим занятий Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут.

1.10. Формы организации образовательной деятельности

Занятия проводятся в группе (фронтальные занятия), численный состав группы – 10 - 15 человек.

1.11. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа базируется на следующих принципах:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»).
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Принцип систематичности – педагогический процесс осуществляется в системе, определяя место всем видам и формам педагогической деятельности.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных возможностей ребенка – это позволяет сделать педагогический процесс гибким, вариативным и психологически выверенным.
- Принцип учета ведущего вида деятельности.
- Принцип гибкого сочетания различных форм и видов педагогической работы.
- Принцип новизны - ориентация на данный принцип позволяет образовательному учреждению находиться в режиме поиска эффективных педагогических технологий и активно внедрять их в практику работы.

1.12. Цель и задачи Программы

Основной **Целью** настоящей Программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознано заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи Программы:

По мере освоения Программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания
- бережного отношения к своему здоровью
- навыков личной гигиены
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

В ходе обучения дошкольников плаванию решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

- оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

- образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхатель-

ных функций у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

- воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание разносторонне развитой личности.

Работа с дошкольниками строиться на основе субъект – субъектного взаимодействия, что означает:

- убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании;
- познание ребенком себя как человека;
- предоставление детям возможностей для развития во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности; - признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

1.13. Учебный план и содержание программы

Учебный план Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчик» составлен из расчета 37 учебных недель.

Учебный план

| Образовательная область | Виды деятельности | Учебная деятельность в неделю (месяц, год) в группах | | |
|-------------------------|--------------------------------|--|----------------|-----------------|
| | | неделя | месяц | год |
| Физическое развитие | Обучение дошкольников плаванию | 4 | 12 | 111 |
| Итого часов: | | 90 мин. | 12 час. | 111 час. |

Учебно-тематический план по Программе (5 – 6 лет) первый год обучения

| Тема | Теоретическая часть | Практическая часть | Количество часов |
|---|---------------------|--------------------|------------------|
| Мониторинг (диагностические наблюдения педагога) | 1 | 1 | 2 |
| Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней | 1 | 12 | 13 |
| Научиться передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине | 1 | 12 | 13 |
| Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой | 1 | 12 | 13 |
| Научить выдоху и вдоху | 1 | 12 | 13 |
| Научить лежать в воде на груди и спине | 1 | 13 | 14 |
| Научить скольжению в воде на груди и спине | 1 | 14 | 15 |
| Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля) | 1 | 12 | 13 |
| Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду | 1 | 12 | 13 |
| Мониторинг (правильное выполнение контрольных упражнений на итоговых занятиях) | 0 | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 9 | 102 | 111 |

Учебно-тематический план по Программе (6 - 7 лет) второй год обучения

| Тема | Теоретическая часть | Практическая часть | Количество часов |
|--|---------------------|--------------------|------------------|
| Мониторинг (диагностические наблюдения педагога) | 1 | 1 | 2 |
| Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине | 1 | 7 | 8 |
| Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой | 1 | 7 | 8 |
| Совершенствование выдоха и вдоха | 1 | 7 | 8 |
| Совершенствование лежание в воде на груди и спине | 1 | 7 | 8 |
| Скольжение в воде на груди и спине | 1 | 7 | 8 |
| Совершенствование координационных возможностей в воде: научить движениям ногами (по типу кроля) | 1 | 15 | 16 |
| Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: в сочетаниях движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду | 1 | 16 | 17 |
| Обучение облегченным способам плавания | 1 | 16 | 17 |
| Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине) | 1 | 16 | 17 |
| Мониторинг (правильное выполнение контрольных упражнений на итоговых занятиях) | 0 | 2 | 2 |
| ИТОГО: | 10 | 101 | 111 |

Задачи обучения плаванию в первый год:

Гигиеническое воспитание:

- учить самостоятельно готовиться к занятию, мыться под душем, сушиться, аккуратно одеться, дать детям представление о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, углубление представлений о правилах гигиены (уход за телом, волосами), развивать необходимость в движении для укрепления здоровья.

Развитие двигательных умений и навыков:

- учить свободно передвигаться в воде используя все виды прыжков, ходьбы, бега, учить делать руками гребковые движения, выполнять круговые движения, свободно погружаться в воду открывая при этом глаза и рассматривая предметы, учить всплывать, обхватывая колени, продолжать учить ложиться на воду задер-

живая дыхание, учить скользить на груди и на спине, отрабатывать движения ногами как при способе «кроль», скольжение с предметом, скольжение с поворотом, учить плавать произвольным способом с работой рук и ног (10 м).

Работа над дыханием:

- учить делать полный выдох в воду (вдох через нос, выдох через нос и рот), начать обучению дыханию с поворотом головы (лицо в сторону - вдох, лицо в воду - выдох).

Воспитание физических качеств сила, быстрота, смелость, выносливость. Правила поведения быть внимательным при выполнении упражнений, не толкаться в воде, не нырять навстречу друг другу.

Распределение видов упражнений

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, напоминаются сигналы для входа и выхода из воды, для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом повторение упражнений, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями гимнастический шаг, с задержкой на носке (петушиный шаг), приставной шаг с приседанием, шаг противходом, шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом повторение упражнений, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями бег в разных построениях, челночный бег (5 раз по 8 метров), в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками повторение упражнений, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду повторение упражнений, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями погружение в воду с головой (задержка дыхания на 2,4,8,16,20,32 счета), собирать предметы, разбросанные по дну бассейна, ныряние.

Скольжение на животе повторение упражнений, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями скольжение на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук), с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжение на спине с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы шестом или без опоры, лежать на спине руки вдоль туловища, руки верх, сколь-

зить на спине, отталкиваясь от бортика, скользить с работой ног, скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

Игры «Вратарь», «Буксир», «Плавучие стрелы», «Сомбреро», «Общее дыхание», «Медуза», «Рекорд», «Торпеда», «Дружные ребята», «Поезд и тоннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Сосчитай пальцы», «Винт» и другие.

Задачи обучения плаванию на втором году:

В обучении детей ставятся дополнительные задачи - это освоение спортивных способов плавания, изучение техники движения кролем на груди и на спине. Гигиеническое воспитание:

- продолжать четко выполнять все правила личной гигиены, принимать душ перед занятием, мыть тело быстро и тщательно, помогая товарищам. После занятия быстро одеться, высушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков:

- продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку (в соответствии с Программой);

- учить стартовому прыжку;

- продолжать учить скользить по воде без помощи рук и ног с задержкой дыхания, с работой ног, на спине и груди;

- учить скользить на груди, левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу, обе прижаты к туловищу, обе вытянуты над головой;

- учить скользить на спине, руки вытянуты за головой - перевернуться на грудь;

- учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания;

- учить плавать способом «кроль» на груди и спине; отрабатывать ритмичное дыхание короткий энергичный вдох и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств продолжать воспитывать силу, выносливость, ловкость. Правила поведения знать все правила поведения на воде и сознательно их выполнять.

Распределение видов упражнений

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше), напоминаются сигналы для входа и выхода из воды, для начала и окончания упражнений.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками все виды с ведением элементов соревнования.

Скольжение на груди и на спине упражнения «стрела», «торпеда», скольжение на груди - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу,

обе руки прижаты к туловищу, скольжение на спине - левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу, обе руки вытянуты за головой, скольжение на спине - руки вытянуты за головой, перевернуться на грудь (влево или вправо).

Держась за опору согнутыми руками, работать ногами, как при плавании способом «кроль» на груди, опуская голову в воду (выдох) и поднимая её (вдох).

Держась прямыми руками за опору, работать ногами, как при плавании способом «кроль», голову для вдоха поворачивать влево (вправо).

Держась одной рукой за опору, другую прижать к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки (смена положения рук).

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на груди с различным положением рук, правая (левая) прижата к туловищу, обе прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «кроль».

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине (на счет 1-2 - вдох, 3-4 - выдох) при различном положении рук обе прижаты к туловищу, правая (левая) впереди, обе спереди, ноги работают, как при плавании способом «кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания, левая (правая) рука впереди, правая (левая) выполняет гребковые движения.

Скольжение на груди, правая (левая) рука впереди, гребок левой (правой) рукой, повернуть голову налево (направо) - вдох, опустить голову в воду - выдох, то же с работой ног.

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

Скольжение на спине, правая (левая) рука вытянута за головой, левая (правая) рука выполняет гребок, то же с работой ног.

Плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «кроль» на груди, ритмично дыша.

Игры «Море волнуется», «Футбол», «Достань клад», «Винт», «Волчок», «Медуза», «На буксире», «Морские звёзды», «Дельфин» и другие.

Игры-эстафеты «Спасатели», «Тюлени», «Передай мяч», «Рыбка» и другие.

Тематический план Первый год обучения

| № занятия | Цель занятия | Методический прием |
|-----------|--|---|
| 1. | Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп | Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. |
| 2. | Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, | Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, |

| | | |
|--------|--|--|
| | просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др. | водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А.Барто и др.) |
| 3-4. | Практика: Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде. | Изготовление мeste с воспитателями и родителями поделок на водную тему |
| 5-6. | Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. | Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям. |
| 7-8. | Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде. | Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна. |
| 9-10 . | Передвигаться в парах, действовать по сигналу. | Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки в парах) |
| 11-12. | Упражнения ОФП, дыхательные упражнения | Правильное дыхание: вдох-выдох. |
| 13-14. | Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица в воду. | Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук. |
| 15-16. | Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна. | Передвижение по бассейну поперек и враспынную. |
| 17-18. | Закрепить умение делать выдох в воду. | Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду Передвижение по бассейну вдоль границ, по |
| 18-19. | Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо в воду. | Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду. |
| 20-21. | Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в об-руч играть с мячом. | Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) |
| 21-22 | Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море» | Воспитывать смелость и решительность. |

| | | |
|-----------------|---|---|
| 23-24. | Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей | Следить за правильным выполнением движения. |
| 25-26. | Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д. | Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку. |
| 27-28 | Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.) | Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания |
| 29-30. | Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки» | Упражнение на дыхание в воде. |
| 31-32. | Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании с п о с о б о м «кроль» | Обучение техники выполнения упражнений в воде |
| 33-34. | Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», | Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без. |
| 35-36. | «Медуза», «Стрела». Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан». | Техника работы ног как при плавании способом кроль |
| 37-38. | Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль» | Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох) |
| 39-40 | Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут, «Стрела», «Смелые ребята» | Личный пример, показ навыка скольжения, действовать в парах. |
| 41-42. | Выпрыгивание из воды. | Предложить показать это упражнение успешному ребенку. |
| 43-44. | Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна. | Следить за техникой выполнения. |
| 45-46. 47-48 | Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде. | Показать это упражнение-смотри внимательно. |
| 49-50. | Продолжать подныривать под предмет. | Действия с предметами. |
| 51-52. | Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой. | Закрепить полученные знания. |
| 53-54. | Закрепить игровое упражнение «На буксире» | Закрепить полученные |

| | | |
|--------|---|---|
| | | знания |
| 55-56. | Закрепление пройденного материала. | Индивидуальная работа. |
| 57-58. | Промежуточное тестирование (контрольное упражнение) | Подведение итогов. |
| 59-60. | Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки. | Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» и др. |
| 61-62. | Лежать на воде на груди | Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий |
| 63-64. | Продолжать делать плавный выдох в воду. | Делать выдох в воду (однократно и многократно) |
| 65-66. | Передвигаться в воде | Выполнять движения уверенно, самостоятельно |
| 67-68. | Развивать фантазию, дыхательные упражнения | Различные эстафеты. |
| 69-70. | Работать руками и ногами как при плавании «кроль» | У опоры, в движении. |
| 70-71. | Проходить в обруч, не держас за него руками. | Свободное плавание. |
| 72-73. | Проверить навыки усвоения материала | Упражнения на погружения, лежание. |
| 74-75. | Работать руками как при плавании способом «кроль» | Свободное плавание. |
| 76-77 | Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох. | Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша. |
| 78-79 | Выполнять движения в соответствии с текстом. | Четкая координация движений. |
| 80-81 | Создать условия для освоения полученных навыков. | Выполнять движения сериями. |
| 82-83. | Закрепить умение считать до пяти под водой. | Погружать прыжок в воду. Прыжок. |
| 84-85. | Познакомить со стилем плавания «дельфин» | Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше». |
| 86-87. | Лежать на воде без поддержки взрослого. | Спокойно дышать. Расслабиться. |
| 88-89 | Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду. | Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха. |
| 90-91. | Принимать безопорное положение. | Отрабатывать задержку ды- |

| | | |
|----------|--|---|
| | Согласовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево». | хания. Свободное плавание. Индивидуальная работа. |
| 92-93. | Закрепление пройденного материала. | Отрабатывать задержку дыхания. |
| 94-95. | Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «басс» | Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду. |
| 96-97. | Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед. | Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения. |
| 98-99. | Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и | Четкая координация движений. Выполнять по свистку. |
| 100-101. | Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время | Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать. |
| 102-103. | Учить скольжению на спине. | Показать это упражнение-смотри внимательно. |
| 104-105. | Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать. | Опробовать упражнение «поплавок» |
| 106-107. | Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам. | Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения. |
| 108-109. | Закрепление пройденного материала. | Свободное плавание «смелые ребята» |
| 110. | Диагностика | Индивидуальная работа. |
| 111. | Открытое занятие | Подведение итогов. |

1.14. Планируемые результаты освоения Программы

К концу 1–го года обучения дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- 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».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

К концу 2-го года обучения дети могут.

- 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
 - Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
 - Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
 - Пытаться 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.
 - Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
 - Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
 - Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация) и оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной Программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится

2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

Формами промежуточной и итоговой аттестации данной Программы являются:

- правильное выполнение контрольных упражнений на итоговых занятиях в течение учебного года;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- диагностические наблюдения педагога.

Контрольное тестирование (старший возраст)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|--------------------|---|
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплыwanie тоннеля. |
| | Поднырявание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки в воду | Прыжок ногами вперед. |
| | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной досочкой. |

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

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

2.2. Методическое обеспечение Программы

При реализации программы инструктор по плаванию использует следующие методы и приемы:

- Показ, разучивание, имитация упражнений;
- Использование средств наглядности; исправление ошибок;
- Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- Индивидуальная страховка и помощь;
- Круговая тренировка;
- Оценка (самооценка) двигательных действий;
- Соревновательный эффект;
- Контрольные задания.
- Наглядность - плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Презентации, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений, пальчиковых игр.
- Комплексы упражнений гидроаэробики.
- ИКТ.

Материально-техническое обеспечение Программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нарукавники.
5. Очки для плавания.
6. Нудлсы (палки для плавания).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Поплавки цветные (флажки).
10. ТСО

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебнометодическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.

5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.