

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КИСЕЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД № 62 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

Принято:  
на Педагогическом совете МАДОУ 62  
Протокол №1 от 01.09.2023г.

Эйрих  
Раиса  
Генриховна

Подписано  
цифровой  
подписью: Эйрих  
Раиса Генриховна  
Дата: 2024.02.12  
14:54:52 +07'00'

Утверждено:  
Заведующий МАДОУ 62  
Р.Г. Эйрих  
Введено в действие приказом №85/1  
от 04.09.2023г



## ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа для детей дошкольного возраста  
физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации - 3 год

Составители:  
Пальчикова О.В.  
Чичендаева О.В.

## Содержание

Пояснительная записка. . . . .	3
Учебно-тематический план . . . . .	7
Содержание Программы. . . . .	13
Критерии, показатели и индикаторы усвоения Программы..	27
Информационно-методическое обеспечение Программы. .	28
Приложения. . . . .	32

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый малыш» направлена на обучение детей дошкольного возраста (4- 7 лет) плаванию стилем брассом и кролем как одного из средств приобщения их к здоровому образу жизни и развитию физических качеств.

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности воспитанников дошкольного возраста. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья воспитанников. Плавание является прекрасным средством формирования мотивации к ведению здорового образа жизни, закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её закаливающее воздействие. Занятия плаванием особенно полезны для воспитанников дошкольного возраста, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата воспитанника.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее воздействие» плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет» способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Воспитанники, регулярно занимающиеся плаванием меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать - жизненно необходимый навык, что зачастую может сохранить не только здоровье, но и жизнь воспитанника.

Дополнительная общеразвивающая программа для воспитанника дошкольного возраста «Здоровый малыш» (далее по тексту - Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Данная Программа составлена на основе программ: Т.И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду», Е.К. Вороновой «Программа обучения в детском саду» и Л.Ф.

Еремеевой «Научите ребенка плавать».

***Цель программы:*** обучение воспитанников дошкольного возраста навыкам плавания кролем и брассом.

Для достижения данной цели формируются следующие ***задачи:***

- Способствовать формированию у воспитанников интереса к плаванию.
- Изучить технику плавания кроля и брассом, и овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Формировать навыки и умения владеть своим телом в водной среде.
- Способствовать приобщению детей к здоровому образу жизни.

***Принципы программы:***

- систематичности - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступности - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна воспитанникам дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активности - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, занятия становятся разнообразными и интересными;
- наглядности - для успешного запоминания и повторения задания, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- последовательности и постепенности - во время занятий простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Программа для обучающихся 4-7 лет и рассчитана на 3 года.

*Сроки реализации Программы три года – 96 часов:* 1-го года обучения (4-5 лет) – 32 учебных часа; 2-го года обучения (5-6 лет) – 32 учебных часа; 3-го года обучения (6-7 лет) – 32 учебных часа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа воспитанников, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение обучающимися данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

## **Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом работы по данной Программе возможны следующие достижения воспитанников:

### **Первый год обучения (4-5 лет)**

- не бояться входить в воду, научить плескаться в ней;
- передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине;
- погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- делать выдох в воду;
- лежать в воде на груди и спине;
- скользить в воде на груди и спине.

### **Второй год обучения (5-6 лет)**

- погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- лежать в воде на груди и спине;
- скользить в воде на груди и спине;
- делать движениями ногами (по типу кроля);
- делать движениями руками в плавании на груди и спине.

### **Третий год обучения (6-7 лет)**

- скользить в воде на груди и спине;
- обучиться координационным возможностям в воде - научиться движениями ногами (по типу кроля);
- обучиться координационным возможностям в воде - научиться движениями руками в плавании на груди и спине;
- развить и совершенствовать координационные возможности в воде; уметь сочетать движение руками и ногами;
- задерживать дыхание с выдохом в воду;

- плавать облегченным способом плавания;
- плавать спортивным способом плавания (кроль на груди и спине);
- плавать способом «кроль», «брасс» - на груди и спине с полной координацией движений.

### Учебно – тематический план

#### Учебно – тематический план первого года обучения (4-5 лет)

№ п/п	Раздел, тема	Количество занятий		
		Теория (1=20 мин.)	Практика (1=20 мин)	Форма контроля
1	Вводное занятие. Знакомство с бассейном, правилами поведения. Мониторинг умений.	1	1	Беседа
2	Безбоязненный вход в воду. Игры, связанные с привыканием к воде.	0,5	2,5	
3	Передвижения в воде разными способами на различной глубине.	0,5	2,5	
4	Погружение в воду, открывать в ней глаза. Передвигаться и ориентироваться под водой.	1	4	
5	Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду.	0,5	3	
6	Удерживание положения тела на груди и спине в воде.	0,5	3	
7	Скольжение в воде на груди и спине.	0,5	5	
8	Совершенствование всех двигательных навыков .Игры на воде.	0,5	5	1
9	Итого:	32		

Учебно – тематический план второго года обучения (5-6 лет)

№ п/п	Раздел, тема	Количество занятий		
		Теория (1=20 мин.)	Практика (1=20 мин)	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж. Мониторинг умений.	0,5	1	
2	Погружение в воду, открывать в ней глаза. Передвигаться и ориентироваться под водой. Ныряние.	0,5	3	
3	Удерживание тела на груди и спине на воде и под водой.	0,5	2	
4	Скольжение в воде на груди и спине со вспомогательными снарядами.	1	3	
5	Обучение координационным возможностям в воде: движения ногами по типу кроля (на суши, с опорой, без опоры).	0,5	5	
6	Обучение координационным возможностям в воде: движения руками в плавании на груди и спине.	1	5	
7	Игры на воде.		4	
8	Совершенствование всех двигательных навыков.	1	3	1
9	Итого:	32		

Учебно – тематический план третьего года обучения (6-7лет)

№ п/п	Раздел, тема	Количество занятий		
		Теория (1=20 мин.)	Практика (1=20 мин)	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж. Мониторинг умений.	0,5	1	
2	Скольжение в воде на груди и спине -от стенки бассейна ,от дна, в сочетании с дыханием ,с движением рук.	0,5	2	
3	Обучение координационным возможностям в воде на груди и спине: движения ногами по типу кроля (на суши, с опорой, без опоры).	0,5	2	
4	Обучение координационным возможностям в воде: движения руками (гребковые) в плавании на груди и спине.	0,5	3	
5	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (сочетание движений рук и ног).	1	5	
6	Обучение облегченным способом плавания (по типу кроля).	0,5	3	
7	Обучение спортивным способом (кроль на груди спине, брасс).	1	5	
8	Игры на воде.	0,5	3	
9	Совершенствование всех двигательных навыков.		2	1
10	Итого:		32	

*Учебно-тематическое планирование первого года обучения (4-5 лет)*

<b>Занятия № 1-6</b>	<b>Занятия № 6-16</b>	<b>Занятия № 16-26</b>	<b>Занятия № 26-36</b>
1.Дальнейшее плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2.Плавание попеременным круговым движениям прямыми руками. 3.Закрепить погружение в воду, лежание в ней, открывая глаза. 4.Закреплять умение выдоха в воду.	1.Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Скольжение на груди, спине. 3.Плавание с движениям рук способом брасс. 4.Закрепление пройденного материала.	1. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Скольжение в согласовании с движениями рук способом кроль. 3.Плавание комбинированным способом (руки брасс, ноги - кроль). 4.Совершенствование изученных упражнений.	1.Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Итоговое занятие «В гостях у Нептуна».
1.Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды. 2.Укрепление мышц тела.	1.Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2.Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1.Повышение функциональных возможностей организма. 2.Активизация работы вестибулярного аппарата.	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости
1.Повышение эмоционального тонуса. 2.Воспитание выдержки.	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, честности)	Воспитание выдержки.

*Учебно-тематическое планирование второго года обучения(5-6лет)*

<b>Занятия № 1-6</b>	<b>Занятия № 6-16</b>	<b>Занятия № 16-26</b>	<b>Занятия № 26-36</b>
--------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

<p>1.Плавание способом кроль на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.</p> <p>2.Плавание на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием (вдох во время поворота головы в сторону).</p> <p>3.Плавание кролем на спине при помощи движений рук.</p> <p>4.Плавание кролем на спине при помощи движений ног.</p> <p>5.Совершенствование навыков скольжению на груди, спине.</p>	<p>1.Плаваню кролем на груди, спине.</p> <p>2.Плавание при помощи движений рук способом кроль.</p> <p>3.Закрепить умение плаваню на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием.</p> <p>4.Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1.Плавание способом кроль при помощи движений ног.</p> <p>2.Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием.</p> <p>3.Закрепить плавание кролем на груди, спине в полной координации.</p> <p>4.Совершенствование изученных упражнений.</p>	<p>1.Плавание всеми способами, совершенствование приемов плавания.</p> <p>2.Итоговое занятие «Карась встречает гостей».</p>
<p>1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.</p> <p>2.Укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки.</p>	<p>1. Повышение общей и силовой выносливости мышц.</p> <p>2.Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких</p>	<p>1.Повышение функциональных возможностей организма.</p>	<p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Развитие силы, выносливости.</p>	<p>Развитие, ловкости.</p>	<p>Развитие выносливости</p>
<p>1.Воспитание воли, целеустремленности.</p>	<p>Воспитание чувства товарищества, выдержки.</p>	<p>Воспитание сознательной дисциплины, организованности.</p>	<p>Воспитание уверенности в своих силах.</p>

*Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (6-7 лет)*

<p><b>Занятия № 1-6</b></p>	<p><b>Занятия №6-16</b></p>	<p><b>Занятия №16--26</b></p>	<p><b>Занятия № 26-36</b></p>
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

<p>1.Совершенствовани е движений ног в плавании способом кроль на груди, спине. 2.Закрепление совершенствование навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине. Брасс, кроль - в согласовании с дыханием. 3.Закрепление совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации. 4.Закрепление навыка плавания при помощи движений ног способом кроль. 5.Закрепление совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки- брасс, ноги-кроль; руки– дельфин, ноги – кроль).</p>	<p>1.Плавание при помощи движений ног способом брасс. 2.Плавание способом брасс, кроль в полной координации. 3.Закрепление и совершенствован ие изученных способов плавания.</p>	<p>1. Плавание под водой. 3.Закрепление и совершенствова ние изученных способов плавания.</p>	<p>1.Подготовка сдача и норм на четвертого этапа обучения плаванию. 2.Итоговое занятие «Морские котики».</p>
<p>1.Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног. 2.Закаливание организма.</p>	<p>1.Укрепление дыхательной мускулатуры. 2.Улучшение подвижности грудной клетки. 3.Увеличение резервных возможностей дыхания.</p>	<p>Повышение функциональны х возможностей организма, прежде всего сердечнососудис той и дыхательной систем.</p>	<p>Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Развитие силы, выносливости.</p>	<p>Развитие, ловкости.</p>	<p>Развитие выносливости</p>

Воспитание воли, выдержки.	Воспитание целеустремленности, сообразительности.	Воспитание настойчивости в достижении цели, честности.	Воспитание уверенности в своих силах.
----------------------------	---	--	---------------------------------------

## Содержание Программы

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

В соответствии с СанПиН в начале учебного года температура воды достигает +30°С градусов, по мере обучения температура может несколько упасть - до + 28°С градусов.

### *Форма проведения занятий.*

На занятиях по плаванию, обучающиеся делятся на две подгруппы по 6-8 человек, так как это основная форма проведения занятий. Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения.

### *Структура проведения занятий.*

Занятие состоит из 3 частей:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

**Вводная часть** проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые воспитанники будут затем делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной

систем организма и подготавливает воспитанников к выполнению задач основной части.

**В основной части** воспитанников привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения, играют в воде.

**В заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия, воспитанники спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

В соответствии с СанПиН в начале учебного года температура воды достигает +30°C градусов, по мере обучения температура может несколько упасть - до + 28°C градусов.

### *Первый год обучения ( 4-5 лет)*

#### **Раздел I .Вводное занятие**

##### **Тема 1. Инструктаж по техники безопасности.**

Закрепление правил поведения в бассейне. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

#### **Раздел II. Учиться не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.**

##### **Тема 1. Организованный вход в воду (индивидуально).**

Закрепление умения воспитанников безбоязненного отношения к воде и спуску в воду индивидуально. **Тема 2. Поточный вход в воду.**

Закрепление умение спускаться в воду друг за другом с поддержкой взрослого и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего.

##### **Тема 3. Плескание. Движение руками в воде.**

Закрепление умение работать руками в воде. Организация малоподвижной игры «Волны на море»; игры для ознакомления со свойствами воды:

«Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», и др.

#### **Тема 4. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.**

Организация игр для формирования навыков от водобоязни; обучение умению опускать лицо в воду, умывать лицо, хлопать по воде создавая брызги и не бояться попадания воды (брызг) в лицо.

### **Раздел III. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.**

#### **Тема 1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде).**

Закрепление навыков воспитанников самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; передвижению по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную.

#### **Тема 2. Передвижения по дну бассейна бегом, прыжками (в воде).**

Обучение умению прыгать на двух ногах в воде. Формирование правильной осанки, координации движения.

#### **Тема 3. Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.**

Организация игр для формирования навыков передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, выполнять гребковые движения руками.

Подвижная игра «Движения по дну».

#### **Тема 4. Передвижения в воде на руках по дну бассейна.**

Обучение способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув

#### **ноги. Тема 5. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.**

Организация игр на освоение передвижений в воде: «Паутина», «Пароход», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

**Раздел IV. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.**

**Тема 1. Опускание лица в воду, стоя на дне.**

Организация игр для закрепления навыков опускать лицо в воду: «Птичка водичку носиком пьет», «Кто живет на дне», «Тонущие игрушки».

**Тема 2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.**

Обучение умению опускать лицо в воду и открывать глаза, умению не вытирать глаза руками во время выполнения упражнений. Игра «Кто живет на дне?».

**Тема 3. Приседания в воде.**

Обучение умению не бояться воды и приседать в полный присед.

**Тема 4. Погружения в воду (с опорой), погружения в воду (без опоры).** Закрепление умение погружаться в воду держась за не подвижную и подвижную опору.

**Тема 5. Погружения с рассматриванием предметов.**

Обучение умению погружаться в воду и передвигаться под водой.

**Тема 6. Игры, связанные с погружением в воду.**

Организация игр на освоение погружения в воду: «Лягушки и цапля», «Крокодил» и др.

**Тема 7. Игры, связанные с передвижением и ориентированием под водой.**

Организация игр на освоение передвижения и ориентирования под водой: «Найди камни», «Морские окуни» «Кто живет на дне» и др.

**Раздел V. Научить выдоху в воду.**

**Тема 1. Выдох на воду.**

Обучение умению делать выдох на воду.

## **Тема 2. Выдох на границе воды и воздуха.**

Обучение умению делать правильный выдох при выныривании из воды.

## **Тема 3. Выдох в воду.**

Обучение умению делать плавный продолжительный выдох в воду.

## **Тема 4. Игры с использованием выдоха в воду.**

Организация игр для формирования навыков дыхания: «Подуй на игрушку», «Фонтан» и др.

## **Раздел VI. Научить лежать в воде на груди и спине.**

### **Тема 1. Упражнение на всплывание.**

Обучение воспитанников с горизонтальным положением тела пловца.

### **Тема 2. Лежание на груди, лежание на спине.**

Обучение умению вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду задерживая дыхание.

### **Тема 3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.**

Организация игр на формирование навыков принимать горизонтальное положение в воде: «Морская звезда», «Черепашка», «Лодочка» и др.

## **Раздел VII. Научить скольжению в воде на груди и спине.**

### **Тема 1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.**

Обучение навыкам скольжения на груди. Выполнять упражнения в паре «На буксире».

### **Тема 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.**

Обучение умению скользить на груди, отталкиваясь от дна.

### **Тема 3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Обучение умению скольжению на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.

### **Тема 4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.**

Обучение умению делать правильный выдох в воду при скольжении.

**Тема 5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.**

Обучение умению выполнять круговые движения рук «Вертолет» в скольжении.

**Тема 6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.**

Обучение умению скользить на спине, отталкиваясь от дна.

**Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Обучение умению скольжению на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.

**Тема 7. Скольжение на спине в сочетании с дыханием и с движениями рук.**

Обучение умению скольжению на спине в сочетании с дыханием и работой рук.

**Тема 8. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.**

Организация игр на освоение навыков скольжения на груди и спине:

«Стрела», «Машина в туннель», «Корабль» и др.

***Второй год обучения (5-6 лет)***

**Раздел I. Вводное занятие.**

**Тема 1. Инструктаж по ТБ.**

Закрепление правил поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

**Раздел II. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.**

**Тема 1. Опускание лица в воду, открывание глаз в воде, стоя на дне.**

Закрепление навыков смело погружать лицо в воду с открывание глаз, не вытирать руками.

**Тема 2. Приседания в воде.**

Закрепление навыков не бояться воды и смело приседать в полный присед.

### **Тема 3. Погружения в воду (с опорой), погружения в воду (без опоры).**

Закрепление навыков смело погружаться в воду, держась за не подвижную и подвижную опору.

### **Тема 4. Погружения с рассматриванием предметов.**

Закрепление умение смело погружаться в воду ориентироваться под водой и рассматривать предметы.

### **Тема 5. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.**

Организация игр на совершенствование навыков погружения в воду с передвижением и ориентированием под водой: «Найди камни», «Кто живет на дне», «Найди цвет», «Веселые рыбки» и др.

### **Тема 6. Ныряние.**

Обучение навыкам ныряния под воду.

## **Раздел III. Научить лежать в воде на груди и спине.**

### **Тема 1. Упражнение на всплытие.**

Закрепление умение выполнять упражнение «Звездочка», «Поплавок».

### **Тема 2. Лежание на груди.**

Закрепление умение лежать на груди.

### **Тема 3. Лежание на спине.**

Закрепление умение лежать на спине.

## **Раздел IV. Научить скольжению в воде на груди и спине.**

### **Тема 1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.**

### **Тема 2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.**

Закрепление навыков скользить на груди отталкиваясь от дна ногами.

### **Тема 3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Закрепление навыков скольжения, на груди отталкиваясь от стенки бассейна.

#### **Тема 4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.**

Закрепление навыков выполнять гребковые упражнения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

#### **Тема 5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.**

Закрепление умение выполнять гребковые упражнения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

#### **Тема 6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.**

Закрепление умение скользить на спине отталкиваясь от дна ногами.

#### **Тема 7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Закрепление умение скользить на спине отталкиваясь от стенки бассейна ногами.

#### **Тема 8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.**

Закрепление умение делать выдох в воду в скольжении на спине.

#### **Тема 9. Скольжение на спине с движениями рук.**

Закрепление умения выполнять круговые движения руками назад в скольжении на спине.

#### **Тема10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.**

Организация игр на совершенствование навыков скольжения на груди и спине: «Стрела», «Машина в туннель» и др.

### **Раздел V.Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).**

#### **Тема 1. Движения ногами на суше.**

Закрепление навыков умения работать ногами сидя на бортике. Игра «Фонтаны».

#### **Тема 2. Движения ногами в воде, сидя.**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде у неподвижной опоры.

**Тема 3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, в положении упор лежа в воде с упором на руки.

**Тема 4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на груди с подвижной опорой.

**Тема 5. Движения ногами, лежа на спине.**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на спине с подвижной опорой.

**Тема 6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на груди в скольжении с подвижной опорой.

**Тема 7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на спине в скольжении с подвижной опорой.

**Тема 8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.**

Закрепление умения работать ногами, как при плавании кролем, лежа на груди и спине в скольжении с подвижной опорой.

**Тема 9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.**

Организация игр на закрепление навыков скольжения на груди и спине с работой ног: «Стрела», «Машина в туннель» и др.

**Радел VI. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.**

### **Тема 1. Движения руками на суше.**

Закрепление навыков работать руками как при плавании кролем на суше.

### **Тема 2. Движения руками в воде.**

Закрепление навыков работать руками как при плавании кролем в воде.

### **Тема 3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.**

Закрепление навыков выполнять круговые движения руками в скольжении. **Тема 4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.**

Закрепление навыков выполнять гребковые упражнения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

### **Тема 5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.**

Организация игр на закрепление умение скользить на поверхности воды в сочетании с движением рук как при плавании кролем: «Плыви вперед», «Вертолет», «Волна».

## *Третий год обучения (6-7 лет)*

### **Раздел I. Вводное занятие.**

#### **Тема 1. Инструктаж по ТБ.**

Закрепление правил поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

### **Раздел II. Научить скольжению в воде на груди и спине.**

#### **Тема 1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Закрепление навыков скользить на спине отталкиваясь от дна и от стенки бассейна.

## **Тема 2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.**

Совершенствование техники выполнять гребковые упражнения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

## **Тема 3. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.**

## **Тема 4. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.**

Совершенствование техники скольжения на спине, отталкиваясь от дна и от стенки бассейна.

## **Тема 5. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.**

Совершенствование техники скольжения на спине в сочетании с дыханием.

## **Тема 6. Скольжение на спине с движениями рук.**

Совершенствование техники скольжения с работой рук.

## **Тема 7. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.**

Организация игр на совершенствование навыков скольжения на груди и спине: «Стрела», «Машина в туннель» и др.

## **Раздел III. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).**

### **Тема 1. Движения ногами на суше.**

Совершенствование навыков умения работать ногами сидя на бортике.

Игра «Фонтаны» «Моторчики».

### **Тема 2. Движения ногами в воде, сидя.**

Совершенствование работы ног как при плавании кролем сидя на бортике ногами в воду. Упражнение «Фонтаны», «Моторчики».

### **Тема 3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.**

Совершенствование работы ног как при плавании кролем в положении упор лежа в воде у неподвижной опоры. Упражнение «Фонтаны», «Моторчики».

**Тема 4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.**

Совершенствование работы ног как при плавании кролем на груди с подвижной опоры. Упражнение «Стрела», «Торпедо».

**Тема 5. Движения ногами, лежа на спине.**

Совершенствование работы ног как при плавании кролем на груди с подвижной опоры. Упражнение «Стрела», «Торпедо»

**Тема 6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).**

Совершенствование техники работы ног в скольжении на груди (по типу кроля) с подвижной опорой.

**Тема 7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).**

Совершенствование техники работы ног в скольжении на спине (по типу кроля) с подвижной опорой.

**Тема 8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.**

Совершенствование техники работы ног в скольжении на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.

**Раздел IV. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.**

**Тема 1. Движения руками на суше.**

Закрепление работы рук как при плавании кролем на груди, на суше.

Упражнение «Вертолет».

**Тема 2. Движения руками в воде.**

Совершенствование навыков воспитанников работать руками как при плавании кролем в воде

**Тема 3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.**

Совершенствование навыков воспитанников выполнять круговые движения «Мельница» в скольжении.

#### **Тема 4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.**

Совершенствование навыков обучающихся выполнять гребковые упражнения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

#### **Тема 5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.**

Организация игр на совершенствование навыков скольжения в сочетании с движением рук: «Плыви вперед», «Мельница», «Винт».

### **Раздел V. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.**

#### **Тема 1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.**

Совершенствование навыков воспитанников передвигаться по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна.

#### **Тема 2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.**

Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании.

#### **Тема 3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.**

Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на спине в скольжении.

#### **Тема 4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.**

Организация игр для совершенствования навыков координации движений рук и ног: «Цапля», «Тюлень», «Пингвин» и др. **Раздел VI. Обучение облегченным способом плавания.**

#### **Тема 1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).**

Обучение навыкам попеременным движениям лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).

#### **Тема 2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).**

Обучение навыкам попеременного движения ног, лежа на груди и спине в сочетании с дыханием (по типу кроля).

#### **Тема 3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием.**

Совершенствование техники работы рук на суше в сочетании с дыханием.

#### **Тема 4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.**

Совершенствование техники гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

#### **Тема 5. Плавание за счет движений руками.**

Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.

#### **Тема 6. Плавание облегченными способами в полной координации.**

Закрепление навыков воспитанников движения работы ног, дыхания, движения руками, согласование движений руками с дыханием, согласование движений руками и ногами при задержанном дыхании, плавание в полной координации.

#### **Тема 7. Игры с использованием облегченных способов плавания.**

Организация игр на закрепление навыков плавания облегченным способом:

«Дельфин», «Рыбка» и др.

## **Раздел VII. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине, брасс).**

### **Тема 1. Упражнения имитационного характера.**

Закрепление навыков воспитанников развивать способность к импровизации. Развитие у воспитанников психических процессов: слуховое внимание, творческое мышление, память. Развитие у воспитанников силы, ловкости, координации движения, ориентироваться в пространстве, приобретать навык двигаться в заданном темпе и ритме.

### **Тема 2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль, брасс).**

Совершенствование техники плавания облегченным способом, кролем на груди и спине, брасс на животе за счет движений ног и рук в сочетании с дыханием (с выдохом в воду). Плавание кролем на груди и спине в полной координации.

### **Тема 3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.**

Совершенствование техники плавания облегченным способом, кролем на груди и спине, брасс за счет движений рук в сочетании с дыханием (с выдохом в воду). Плавание кролем на груди и спине в полной координации.

## **Критерии, показатели и индикаторы усвоения Программы**

### **Диагностический инструментарий**

Результат отслеживается через диагностирование деятельности обучающихся, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и (май). По всем разделам Программы для каждой возрастной группы определены критерии оценки на основе изучаемого содержания Программы. Это знания, умения и навыки, которыми возможны овладеть

обучающиеся к концу учебного года. Освоение программного материала определяется методом наблюдения по трехбалльной системе:

- обучающийся самостоятельно справляется с заданием-3 балла.
- обучающийся справляется с заданием с незначительной помощью взрослого-2 балла.
- обучающийся справляется с заданием только с помощью взрослого-1 балл.
- обучающийся не справляется с заданием-0 баллов.

Уровни усвоения Программы:

**Н - низкий:** обучающийся допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора и на суше и в воде.

**С - средний:** обучающийся владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

**В - высокий:** обучающийся проявляет высокий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Данные (уровень усвоения материала) заносятся в таблицу по каждому разделу Программы. В них отражены успехи каждого обучающегося (приложение 2).

### **Информационно - методическое обеспечение Программы**

Для реализации данной Программы созданы определенные условия. Занятия проходят в оборудованном бассейне, с необходимым

инвентарем. Количество игрушек соответствует количеству воспитанников в одной группе.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники; - жилеты.

Также имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки, резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать обучающихся к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу обучающихся, одновременно занимающихся в бассейне.

Инвентарь и оборудование в бассейне:

№	Наименование	Кол-во
1	Мячи разных размеров	20
2	Поролоновые палки (нудлсы)	10
3	Плавательные доски	10
4	Круги надувные детские	6
5	Шест	1
6	Обручи разных размеров	10
7	Игрушки и предметы тонущие разных форм и размеров	16
8	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	20
9	Гимнастические палки	10

10	Поплавки цветные (фишки)	8
11	Мячи большие	10
12	Мячи малые массажные	8
13	Мячи цветные	16
14	Обручи	2
15	Ведро	2
16	Свисток	1
17	Ориентиры-конусы	4
18	Жилет	2
19	Термометр комнатный	3
20	Термометр для воды	1
21	Часы на стене	1

### Литература

- Дружинин, Б.Л. Как научить ребенка плавать. [Текст]: под ред. Б.Л. Дружинина.- М.:УЦ «Перспектива»,2006.-32с.
- Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа [Текст]: автор-составитель А.Ю. Патрикеев. - В.: Учитель, 2014.-215с.
- Канидова, В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст]: В.И. Канидова. - М.:АРКТИ, 2012 – 168 с. (Приложение к журналу «Современный детский сад» №2 / 2012).
- Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду[Текст]: под ред. Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.- М.: Просвещение, 1991.-32с.
- Пишикова, Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст]: под ред. Н.Г. Пишиковой.- М.: Скрипторий, 2008.-108с.

- Рыбак, М.В., Глушкова, Г.В., Поташова, Г. Н. Раз, два, три, плыви...: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений [Текст]: М.В.Рыбак, Г.В.Глушковой, Г. Н. Поташовой. - М.: Обруч, 2010. - 208 с.
- Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. [Текст]: под ред. М.В. Рыбак. - М.: Сфера, 2012.-96с.
- Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша. [Текст]: под ред. Н.Г. Соколовой. - Ростов Н/Д.: Феникс, 2007.- 45с.

### Описание стилей плавания

**«Кроль»** - стиль плавания на животе (животом вниз), при котором руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого, в принципе, и называется вольным стилем: если стиль плавания не определён, все выбирают кроль как самый быстрый стиль плавания.

**«Брасс»** - стиль плавания на животе, в котором руки подаются одновременно вперёд от груди. Ноги совершают одновременный толчок, во время которого они сгибаются в коленях, производится толчок и в конце выпрямляются. Самый медленный способ плавания (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения. Брасс имеет большое прикладное значение: возможность проплыть наибольшее расстояние с наименьшими энергозатратами, бесшумное плавание, плавание под водой.

### Диагностические карты по освоению дополнительной общеразвивающей программы «Юный пловец»

Диагностическая карта по освоению дополнительной общеразвивающей программы

«Юный пловец» первого года обучения (4-5 лет) (201\_\_ - 201\_\_)гг.

№ п/п	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Кол-во посещений занятий	упражнения												Уровень умения		
			Погружаться в воду с головой, и открывают глаза		Скользить в воде на груди с подвижной опорой		Скользить в воде на спине с подвижной опорой		Передвигается в воде различными способами		Лежать в воде на спине с подвижной опорой		Лежать в воде на спине с подвижной опорой				
			Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	Н. Г.	К. Г.	
1																	

2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

Диагностическая карта по освоению дополнительной общеразвивающей программы  
«Юный пловец» второго года  
обучения (5-6лет) (201\_\_ -  
201\_\_)гг.

№ п/ п	ФАМИЛ ИЯ, ИМЯ	Кол- во посе- ще- нных заня- ти й	упражнения																Урове- нь умени й
			Погруж ат ься в воду, открыв ать глаза		Лежан ие на груди « морска я звезда »		Лежан ие на спине «морс ка я звезд а»		Скольж ен ие на груди с подвиж но й опорой		Скольж ен ие на спине с подвиж но й опорой		Движен ия ног кролем в скольж ен ии		Делать движен ие руками на груди				
			Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н.Г К. Г	Н.Г К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			

1																		
0																		
1																		
1																		
2																		
1																		
3																		
1																		
4																		

Диагностическая карта по освоению дополнительной общеразвивающей программы  
 «Юный пловец» третьего  
 года обучения (6-7лет)  
 (201\_\_ - 201\_\_)гг.

№ п/ п	ФАМИЛ ИЯ, ИМЯ	Кол- во посе- ще- нных заня- тий	упражнения																Урове- нь умени й		
			Лежан ие на груди		Лежан ие На спине		Скольж ен ие на груди		Скольж ен ие на спине		Задерж ив ать дыхан ие с выдох ом в воду		Уметь сочита ть движен ие руками и ногами		Плават ь способ ом кроль на спине						
			Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н. Г	К. Г	Н Г	К. Г			
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
1																					
0																					
1																					
1																					
2																					

1																		
3																		
1																		
4																		