

**Администрация Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 85»
Ленинского района г. Саратова**

410051 г. Саратов, 2-й Тюльпановый проезд, зд. 15; Телефон/факс: (8452) 24-40-80

ИНН:6453165756, КПП: 645301001, ОГРН 1206400021321

E-mail: ds.madagaskar@yandex.ru

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

МДОУ «ЦРР – детский сад № 85»

Протокол от 31.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ

«ЦРР – детский сад № 85»

И.Н. Сергиенко

Приказ от 31.08.2022 г. № 195 - ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-оздоровительной направленности
обучения дошкольников плаванию «Дельфин»**

Возраст обучающихся 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Федорова Виктория Сергеевна

Педагог дополнительного образования

г. Саратов 2022 г.

Оглавление

1	Целевой раздел	3
2	Содержательный раздел	7
3	Организационный раздел	9
3.1	Курс «1 год обучения»	9
3.1	Курс «2 год обучения»	12
3.1	Курс «3 год обучения»	14
3.2	Тематический план (1 год)	17
3.2	Тематический план (2 год)	18
3.2	Тематический план (3 год)	21
3.3	Обеспеченность методическими материалами	25
3.4	Материально-техническое обеспечение	26
	Диагностическая карта	28

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Реформы в системе образования, тенденции ухудшения физического развития и состояния здоровья детей привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания детей.

Известно, что дети, проживающие в различных природно-географических зонах, отличаются не только морфо - функциональными особенностями, но и имеют разные возможности проявления двигательной активности и неодинаковый уровень физической подготовленности.

Специалистами подчеркивается ведущая роль физической культуры в обеспечении оптимального формирования двигательной функции, физической функциональной дееспособности растущего организма.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы обучения плаванию для детей 3-7 лет учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрированного в Минюсте РФ 14 ноября 2013г., №30384),

- 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"

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Программа рассчитана на три года обучения, учитывает анатомофизиологические, психологические особенности детей дошкольного возраста.

В основу содержания программы положены образовательные требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Программа предполагает использование плавательной подготовки в комплексе с другими физкультурно - оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Цель:

- создание условий для общего физического развития дошкольников, обеспечивающих формирование у них элементарных навыков плавания;
- повысить уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств у детей;
- приобщить дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:**Обучающие:**

- дать детям необходимые теоретические знания;
- обучение правильной технике плавания;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- научить технике всех видов плавания: кроль на груди, спине, брасс!, баттерфляй.

Развивающие:

- развивать двигательную активность деятельности с использованием плавания;
- развивать потребность к систематическим занятием спортом;
- развивать организаторские навыки у детей.

Воспитывающие:

- воспитывать морально – волевые качества:
- настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать чувство взаимовыручки и взаимопомощи.

Формы организации занятий:

- теоретическая;
- учебно-тренировочная;
- игровая;
- подвижные игры;
- праздники на воде, соревнования.

Принципы построения программы:

- общее развитие с учетом индивидуальных возможностей и уровня физической и двигательной подготовленности;
- поддержка и сохранение здоровья;
- развитие личностных компетенций: сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, наглядности.

Следует обратить внимание, что все принципы в процессе обучения взаимосвязаны и показателями их реализации являются доступность материала занятий, быстрота, качество и прочность усвоения детьми способов плавания на каждом этапе обучения.

Основные положения программы обучения плаванию:

- носит развивающий характер;
- помогает освоить специфику плавания;
- обеспечивает формирование ценностных установок;
- ориентирует не на уровень знаний, а на развитие потенциальных возможностей ребенка, на зону его ближайшего развития.

Программа предполагает систему адаптационных занятий по обучению детей плаванию.

Адаптационные занятия организуются на базе МДОУ «ЦРР - детский сад № 85» Ленинского района г. Саратова.

Занятия имеют следующую временную структуру:

2 занятия в неделю, во второй половине дня. (для детей от 6 до 7 лет)

2 занятия в неделю в первой половине дня. (для детей от 3 до 5 лет)

Продолжительность занятий:

- Не более 20 минут в группе начальной подготовки 1 год обучения, 4- 5 лет.
- Не более 25 минут в группе начальной подготовки 2 год обучения, 5- 6 лет.
- Не более 30 минут в группе начальной подготовки 3 год обучения, 6- 7 лет.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих результатов:

- формирование подвижности, выносливости, способности к волевым усилиям;
- умения следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Оценивание физической подготовленности детей осуществляется в соответствии с общероссийской системой мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи.

2. Содержательный раздел

Реализация содержания дополнительной программы по обучению плаванию для детей 4-6 лет осуществляется через различные формы активности ребенка:

- двигательную деятельность;
- игровую деятельность;
- познавательно-исследовательскую деятельность;
- коммуникативную деятельность.

Содержание программы представлено курсами «1 год обучения», «2 год обучения» и «3 год обучения».

2.1 Курс «1 год обучения»:

- помогает практически подготовить детей к обучению плаванием.

Задачи:

- создание условий для формирования навыков плавания;
- практическая подготовка к обучению плаванием.

Содержание курса «1 год обучения»:

- ознакомить детей с видами плавания;
- ознакомить детей с правилами посещения бассейна и поведения в воде;
- создать общие представления о плавании;
- показать основные движения в воде;
- вызвать интерес к занятиям плаванием.

Ознакомление детей всегда начинается с краткого рассказа о технике, показа тренером-преподавателем всего движения с объяснением элементов и способов применения. Только после этого можно приступать к выполнению детьми всей техники в целом.

2.2 Курс «2 год обучения»:

- помогает совершенствовать навыки плавания.

Задачи:

- совершенствование приобретенных навыков плавания;
- совершенствование правильной техники всех видов плавания.

Содержание курса «2 год обучения»:

- закрепить умения всех видов плавания;
- выбрать любимый вид плавания и совершенствовать его;
- приступить к изучению «старта пловца»;
- приступить к изучению скоростного поворота в плавании.

2.3 Курс «3 год обучения»

- Совершенствовать навыки плавания.

Задачи:

- Совершенствование приобретенных навыков плавания;

- Совершенствование правильной техники всех видов плавания.

Содержание курса «3 год обучения»:

- Закрепить умения всех видов плавания;
- Выбрать любимый вид плавания и совершенствовать его;
- Изучение «старта пловца»
- Изучение скоростного поворота в плавании.

3. Организационный раздел

3.1 Учебный график

Срок реализации программы - 3 года

(октябрь - май 2 раза в неделю, во второй половине дня)

Раздел программы	Периодичность занятий по программе		
	В неделю	В месяц	В год
Курс «1 год обучения»	2	8	64
Курс «2 год обучения»	2	8	64
Курс «3 год обучения»	2	8	64
Итого			192

Календарный учебный график
Курс «1 год обучения»

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	учебная	1	Знакомство с бассейно	бассейн	Фронтальный опрос Игровые задания
		учебная	1	Формирование Навыков личной гигиены	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
2	Ноябрь	тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Теоретическая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
3	Декабрь	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
4	Январь	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания

5	Февраль	Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
6	Март	Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Ситуативное наблюдение Игровые задания
7	Апрель	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
8	Май	Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Игровые Задания

Календарный учебный график
Курс «2 год обучения»

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	учебная	1	Знакомство с бассейном	бассейн	Фронтальный опрос Игровые задания
		учебная	1	Формирование навыков личной гигиены	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
2	Ноябрь	тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
3	Декабрь	Теоретическая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Эстафеты	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Игры с мячом	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Игры с мячом (перебросы)	бассейн	Наблюдение Игровые задания
4	Январь					

		тренировочная	1	Игры с мячом «Охотники и утки»	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подготовка к празднику	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подготовка к празднику	бассейн	Наблюдение Игровые задания
5	Февраль	Игровая тренировочная	1	Соревновательные заплывы на 15 м	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
6	Март	Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Ситуативное наблюдение Игровые задания
7	Апрель	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Наблюдение Игровые задания
8	Май	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания

		тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Соревнователь- ные заплывы на 15 м	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Игровые задания

Календарный учебный график
Курс «3 год обучения»

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	учебная	1	Знакомство с Олимпийским и играми	бассейн	Фронтальный опрос Игровые задания
		учебная	1	Игры с мячом	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Игра «Окуни и щуки»	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Игра-эстафета	бассейн	Игровые задания
2	Ноябрь	тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа ног	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
3	Декабрь	Теоретическая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Наблюдение Игровые задания
4	Январь	Игровая тренировочная	1	Игра с дыханием в воду	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		тренировочная	1	Брасс	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Брасс	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Эстафета с предметами	бассейн	Наблюдение Игровые задания

5	Февраль	Игровая тренировочная	1	Кроль на груди	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		тренировочная	1	Кроль на груди	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Кроль на спине	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Кроль на спине	бассейн	Наблюдение Игровые задания
6	Март	Игровая тренировочная	1	Изучение «Дельфин»	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Изучение «Дельфин»	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Дыхание	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Ситуативное наблюдение Игровые задания
7	Апрель	Игровая тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Работа рук	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Соревновательные заплывы на 25 м	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Игры на воде	бассейн	Игровые задания
8	Май	Игровая тренировочная	1	Игры на воде	бассейн	Игровые задания
		тренировочная	1	Игры-эстафеты	бассейн	Наблюдение Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Игры на воде	бассейн	Игровые задания
		Игровая тренировочная	1	Подведение итогов	бассейн	Игровые задания

3.2 Тематический план

Курс «1 год обучения»

Занятие №	Тема	Часы	Задачи
1-4	Знакомство с бассейном	20 мин	Познакомить детей с видами плавания
5-8	Научить детей входить в бассейн	20 мин	Упражнения на развитие координации
9-10	Свойства воды	20 мин	Познакомить детей со свойствами воды
11-14	Умывание в воде бассейна	20 мин	Формирование навыков нахождения в воде
15-18	Обучение опускания лица в воду	20 мин	Формирование выдоха и вдоха на воде
19-22	Игры с выдохом в воде	20 мин	Способствовать правильности выполнения правил и задач
23-25	Передвижение в воде	20 мин	Обучить детей движению рук в воде
26-28	Ходьба и бег по дну бассейна	20 мин	Формирование правильных движений в воде
29-31	Выполнение движений «Кроль на груди» (на мелкой части)	20 мин	Обучить правильному выполнению движений
32-34	Выполнение движений «Кроль на спине» (на мелкой части)	20 мин	Обучить правильному выполнению движений
35-36	Игры на воде Подведение итогов	20 мин	Развитие способности детей правильному нахождению на воде.

3.2 Тематический план

Курс «2год обучения»

Занятие № п/п	Тема	Часы	Задачи
1	Презентация плавания	25 мин.	Познакомить детей с видами плавания, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям плаванием. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
2	Знакомство детей с бассейном Гимнастика	25 мин.	Познакомить детей с видами плавания. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
3	Научить входить в воду Гимнастика	25 мин.	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
4	Объяснить значения плавания и правил посещения бассейна	25 мин.	Вызвать интерес к посещению бассейна
5	Научить спускаться в воду, держась за руки педагога	25 мин.	Научить правильно спускаться по лесенке
6	Научить детей спускаться в воду и выходить из неё	25 мин.	Умывание в воде бассейна (на его мелкой части) Плескание
7	Познакомить детей со свойствами воды	25 мин.	Выдох перед собой в воздух, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду Игры с выдохом в воду
8	Обучение опускания лица в воду	25 мин.	Выдох перед собой в воздух, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду Игры с выдохом в воду
9	Приучать детей передвигаться в воде в различных направлениях	25 мин.	Плескание Движения руками в воде, выдох в воду Игры с выдохом в воду
10	Ходьба и бег по дну бассейна	25 мин.	Движения на воде выполняются свободно Применяем словесные поощрения
11	Ходьба и прыжки у опоры	25 мин.	Игра «Наша Таня» На первых порах не торопить детей
12	Игры «Волны на море» и «Сделаем дождик»	25 мин.	Дети играют самостоятельно под наблюдением педагога

13	Вход в воду самостоятельно Игра «Солнце и дождик»	25 мин.	Дети играют самостоятельно под наблюдением педагога
14	Вход в воду Ходьба по дну бассейна разными способами	25 мин.	Приучаем детей к воде: без страха входить в воду, плескаться, прыгать в воде
15	Обучение детей передвижению по дну бассейна, опустив голову в воду	25 мин.	Выдох на границе воздуха и воды
16-17	Приучать детей погружаться в воду и не бояться брызг	25 мин.	Выдох на границе воды и воздуха Игры с выдохом в воду
18	Умывание лица Передвижение по дну бассейна разными способами	25 мин.	Следить за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками
19-20	Обучение детей передвижению по дну бассейна («Крокодил»)	25 мин.	Выдох на грани воды и воздуха Игры с выдохом в воду
21	Приучить детей погружаться в воду, опустив лицо в воду	25 мин.	Выдох на грани воды и воздуха Игры с выдохом в воду
22	Эстафеты (перенос игрушек с одного бортика бассейна на другой)	25 мин.	Следить за правильностью выполнения
23-24	Научить детей погружаться в воду, не бояться брызг	25 мин.	Выдох на грани воды и воздуха Игры с выдохом в воду
25	Войти в воду по пояс Ходьба по дну бассейна, взявшись за руки Игра «Гуси»	25 мин.	Упражнения на первых занятиях выполняются парами
26	Умывание лица Игра «Матросская шапка» Свободное купание с непотопляемыми игрушками	25 мин.	Следить за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками
27	Показать, как свободно лежать на воде («Ласточка»)	25 мин.	Помогать и следить за правильностью выполнения
28-29	Способствовать развитию ловкости	25 мин.	Ходьба «Крокодилом» Следить за правильностью выполнения

30	Способствовать воспитанию смелости	25 мин.	Плескание Движение руками в воде
31	Способствовать закаливанию организма детей	25 мин.	Выдох перед собой в воздух Выдох в воду
32-33	Обучить однократному выдоху в воду	25 мин.	Игры с выдохом в воду
34-35	Обучать детей открывать глаза в воде	25 мин.	Игры, связанные с привыканием к воде
36-37	Соревновательные эстафеты на воде	25 мин.	Следить за правильностью выполнения

3.2 Тематический план

Курс «3 год обучения»

Занятие № п/п	Тема	Часы	Задачи
1	Презентация «Олимпийские игры»	30 мин.	Продолжить знакомить детей с видами плавания Знакомить детей с выдающимися пловцами и победителями Олимпийских игр в Сочи-2014
2-3	Игра «Поймай рыбку»	30 мин.	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук Закреплять знание правил игры
4	Игра-эстафета	30 мин.	Развивать двигательную активность детей, воспитывать командный дух и чувство взаимопомощи
5	Игра «Охотники и утки»	30 мин.	Восстановить у детей навыки дыхания в воду и «восстановления дыхания»
6	Передвижение по дну бассейна на руках («Крокодил»)	30 мин.	Чувствовать сопротивление воды, работать ногами как при кроле на груди
7-8	Передвижение по дну бассейна бегом в разных направлениях	30 мин.	Приучить действовать в воде уверенно Закрепить погружение в воду с головой
9-10	Поточный вход в воду Передвижение в воде бегом со сменой темпа	30 мин.	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности
11	Организованный вход в воду Передвижение мелкими и широкими шагами Погружение в воду с головой	30 мин.	Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности
12	Спуск в воду с последующим погружением Погружение в воду с головой	30 мин.	Совершенствовать навык открывания глаз в воде
13	Спуск в воду Передвижение в воде бегом в колонне по одному	30 мин.	Упражнять детей в погружении в воду с головой Приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох
14	Погружение в воду Задержка дыхания на вдохе	30 мин.	Обучать лежанию самостоятельно в воде на спине

	Делать выдох в воду		
15	Передвижение в воде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины	30 мин.	Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду
16-17	Спуск в воду Передвижение в воде бегом в колонне по одному. Погружение в воду по шею	30 мин.	Способствовать развитию подвижности плечевых суставов
18	Передвижение прыжками (со сменой ног) Погружение в воду, задерживая дыхание, делать выдох в воду	30 мин.	Способствовать формированию правильной осанки
19	Погружение с постепенным увеличением глубины Передвижение в воде с заданиями	30 мин.	Практиковать выполнение многократных выдохов в воду
20	Спуск в воду с последующим погружением Передвижение в воде шагом на носках	30 мин.	Обучать работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине Выполнять с плавательной доской
21-23	Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, к плечам, вверх) Погружение с постепенным увеличением глубины	30 мин.	Способствовать освоению навыков личной гигиены
24-26	Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом	30 мин.	Способствовать формированию правильной осанки
27	Передвижение прыжками со сменой ног Погружение в воду, задерживая дыхание на воздухе, делать выдохи в воду	30 мин.	Активизировать навык скольжения на груди и на спине

28	Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду с головой	30 мин.	Совершенствовать умение скользить на груди и на спине
29	Игра «Охотники и утки»	30 мин.	Закрепить умение играть в игру
30	Контрольные заплывы 2х25 м	30 мин.	Следить за правильностью выполнения
31	Попеременные движения ногами (по типу кроля)	30 мин.	Следить за правильностью выполнения
32	Передвижение по дну бассейна на руках с движением ног по типу кроля	30 мин.	Следить за правильностью выполнения
33-34	Движение ногами в воде с опорой на руки	30 мин.	Следить, чтобы на воде лежали свободно
35	Игра-эстафета	30 мин.	Воспитывать командный дух
36	Спортивный праздник	30 мин.	Создать хорошее бодрое настроение

3.3 Обеспеченность методическими материалами

- Рыбак М.В. «Плавай как мы!», Москва, Обруч, 2014 г.
- Викулов А.Д. «Плавание», Москва, 2003 г.
- Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три Плыви», Москва, Обруч. 2010 г.
- Дукальский В.В. «Игры на воде при обучении детей плаванию», Краснодар (Б.И.), 1990 г.
- Осокина Т.И. «Обучение детей плавать в детском саду», Москва, Просвещение, 1991 г.
- Петрова Н.Л. «Обучение детей плаванию в раннем детском возрасте: учебнометодическое пособие», Москва, «Советский спорт», 2006 г.

3.4 Материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования:

- доски для обучения работы ног всех видов плавания - 10 штук;
- доски для обучения работы рук всех видов плавания - 10 штук;
- мягкие плавающие игрушки для младших групп - 20 штук;
- тонущие игрушки для доставания их со дна для старших групп - 20 штук;
- мячи разного диаметра для игр на воде - 15 штук.

Карта индивидуальной работы при обучении плаванию

Знак (-) — не выполняет упражнение должным образом.

Знак (+) — выполняет упражнение правильно.

Наблюдение за деятельностью ребенка. (Ф.И.)	№ занятия	Количество посещенных занятий	Качественные показатели				
			Туловище прямое	Руки, ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение	Толчок в горизонтальном положении	Горизонтальное положение
Привыкание к воде и взаимодействие с ней							
Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине							
Погружение в воду с открыванием глаз, передвижение и ориентировка в воде							
Выдох на границе воды и воздуха							
Лежание в воде на груди и на спине							
Скольжения в воде на груди и на спине (со вспомогательными предметами)							
Движение ногами в воде (сидя, опираясь на руки, лежа — с опорой)							

Диагностическая карта

С помощью контрольных тестов выявить уровень освоения программы
н.г. - начало года; к.г. — конец года; уровни усвоения: Н — низкий; С -
средний; В — высокий)

№	Ф.И. ребенка	Преодоление водобоязни		Выдох в воду		Погружение в воду с головой		Крокодил (лицо под водой)		Поплавок		Итого
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												

Итого (по количеству)

Уровень В:							
Уровень С:							
Уровень Н:							
Итого по критериям:	В: %	В: %	В: %	В: %	В: %	В: %	
	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	
	С: %	С: %	С: %	С: %	С: %	С: %	
	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	
	Н: %	Н: %	Н: %	Н: %	Н: %	Н: %	
	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	дет.	

Вывод:

Рекомендации:

Критерии оценок (см. в пояснительной записке)