

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 87 «Буратино» общеразвивающего вида

Рассмотрена на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 87 «Буратино»  
общеразвивающего вида»  
Протокол № 4 от 24.05.2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Д/с № 87 «Буратино»  
 О.В.Швабович  
« 24 » 05 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
с дифференцированными уровнями сложности  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дельфиненок»

Автор-составитель программы: Ю.В. Матвеева

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Срок реализации программы: 3 года

Педагог дополнительного образования: воспитатель Н.В. Скворцова

Великий Новгород  
2022 год

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок», далее программа, по физическому развитию (плавание) детей 4-8 лет обеспечивает развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Программа по плаванию имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы «Обучение плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Осокина Т.И.

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.,
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р,
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- письмом Минобрнауки РФ от 28.03.2016 № ВК-641\09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»,
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),
- с учетом требований Положения о порядке формирования программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Великого Новгорода.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из эффективных форм закаливания, профилактика многих заболеваний, а так же формирования правильной осанки ребенка.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в физкультурно-спортивной направленности нашего времени и соответствует уровням физического развития современной детской аудитории. В программе учтены основные ценности и цели дополнительного образования по обучению плаванию детей. Занятие плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, умения действовать в коллективе, помогать друг другу. А так же приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Программа учитывает: индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья. На основании данной программы и возможностями детей создаются индивидуальные маршруты, которые помогают в освоении программы ребенком, в соответствии с его физиологическими и психическими возможностями здоровья, на разных этапах её реализации.

В программе по обучению плаванию представлены методы повышения уровня здоровья детей в условиях бассейна детского сада; подобран комплекс средств, форм занятий, приемы оздоровления, реализации индивидуально – дифференцированного подхода; определено влияние серии развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей в условиях детского сада, и семей воспитанников.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

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

**Образовательные задачи:**

- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить с техникой плавания способами «Брасс»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитать чувства взаимопомощи, коллективизма, уважения друг другу;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

**Оздоровительные задачи:**

- укрепить здоровье ребенка;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная на основе программы «Обучение плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Осокина Т.И. и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации продолжительность реализации образовательной программы рассчитана на 3 года обучения с дифференцированными уровнями сложности.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнения 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 мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

**Возраст детей** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 4-8 лет.

**Сроки реализации программы** – 3 года обучения.

**Формы и режим занятий.** Данная программа входит в основную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников средних (4-5 лет), старших (5-6 лет) и подготовительных групп (6-8 лет).

Цикл занятий включает в себя:

- для среднего возраста (4-5лет) 36 часов в год (1 раз в неделю);
- для старшего возраста (5-6лет) 36 часов в год (1 раза в неделю);
- для подготовительной группы (6-8лет) 36 часов в год (1 раза в неделю).

**Продолжительность каждого занятия**

- в средней группе (4-5 лет) составляет 20 минут,
- в старшей группе (5-6 лет) 25 минут,
- в подготовительной группе (6-8 лет) 30 минут.

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

В детском саду проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- ведущей формой организации обучения является – **подгрупповая**.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-12 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание:

1. на физическую подготовку детей;
2. успешность освоения ими плавательных движений.

Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется принцип дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

- **стартовый (вводный) уровень:** рассчитан на детей первого года обучения от 4 лет. На данном уровне обучения дети должны адаптироваться к воде. Научиться самостоятельно, спускаться в воду, двигаться по всей площади бассейна. Привыкание к воде рассчитано на детей от 4 до 8 лет.
- **базовый уровень:** дети должны научиться плавать способом «Кроль» без использования поддерживающих средств, рассчитан на детей от 4 до 8 лет;
- **продвинутый (углубленный) уровень:** детей плаванию всеми способами («Кроль», «Брасс»), выход на глубокую воду (городская спартакиада), прохождение отборов в школы олимпийского резерва рассчитан на детей от 5 до 8 лет.

А так же осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной, что определяет уровень сложности программы.

Полезным в данном случае могут быть специальные задания и упражнения, выполняемые индивидуально в разных уровнях сложности, а так же допускается ограничения задач постановки для отстающих воспитанников при условии выполнения основной задачи в данном уровне сложности программы. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует физическому росту учащихся.

- оздоровительно-профилактический комплекс (бассейн, сауна, фитобар)
- развлечения, праздники на воде.

### **Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- 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, ныряние;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» (на груди и спине с полной координацией движений), «басс».

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (январь, май) в виде контрольных упражнений.

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

- контрольные занятия
- открытые занятия для родителей и законных представителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада для дошкольников по плаванию (на базе МАДОУ и городская);
- городские летние малые Олимпийские игры среди дошкольников (на базе МАДОУ), *(приложение № 1)*.

### Учебный план (4-8 лет)

№	Раздел (или общая тема)	Всего часов, из них:	Теория	Практика	Промежуточная аттестация
1.	1 год обучения	36	2	34	январь, май
2.	2 год обучения	36	2	34	январь, май
3.	3 год обучения	36	2	34	январь, май
	<b>Итого:</b>	108 ч.	6 ч.	102 ч.	

### Учебно-тематический план (1 год обучения) на 2023-2024 учебный год Средняя группа (4-5 лет)

№	Уровень слож-ти	Раздел	Количество занятий		
			Теорет. занятия	Прак. занятия	Итого
1	С.Б.П.	Знакомство, вводная беседа	2		2
2		Передвижение в воде		6	6
2.1.	С.Б.П. С.Б.П. С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение в воде шагом: - на носках; - перекатом с пятки на носок; - мелким и широким шагом; - с высоким пониманием колена; - в полу приседе, с поворотом; - с заданием (руки к плечам, вверх, вперед, на плечи идущему и т.п.)		2	
2.2.	Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение в воде бегом: - спиной вперед; - на внешней стороне стопы; - в чередовании с бегом		2	
	Б.П. Б.П. Б.П. П. П. П. Б.П.	Передвижение в воде бегом: - в колонне по одному; - парами; - «змейкой»; - со сменой темпа; - со сменой ведущего; - по диагонали; - с высоким подниманием бедра, на носках.			
2.3.	С.Б.П. Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение прыжками: - на двух ногах; - со сменой ног; - на одной ноге; - с поворотами кругом; - прыжки вверх, чтобы достать предмет.		2	
3.	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. П.	Погружения в воду: - до уровня шеи; - до подбородка; - до глаз; - с головой.		7	7
4.	Б.П. П.	Дыхательные упражнения: - задержка дыхания на вдохе; - делать выдох в воду		7	7
5.	С.Б.П. Б.П.	Скольжение на груди: - держась руками за поручень;		6	6

	С.Б.П. Б.П. Б.П. П.	- при помощи плавательной доски; - опираясь о дно; - держась на плаву самостоятельно; - делая вдох и опуская голову в воду при помощи плавательной доски; - упражнение «стрелка»			
6.	С.Б.П. С.Б.П. П. С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П. П. Б.П.	Движение ног кролем: - и. п. упор сзади; - лежа на животе (в воде) с поднятой головой; - лежа на животе (в воде) с выполнением выдоха в воду; - лежа; - держась за поручень; - скольжение на груди с работой ног кролем - с плавательной доской; - с выдохом в воду; - с задержкой дыхания.		6	6
7.	С.Б.П.	Контрольное тестирование		2	2
ИТОГО:					36

Уровни сложности: С. – стартовый (вводный);  
Б. – базовый;  
П. – продвинутый (углубленный).

**Учебно-тематический план (2 год обучения)  
на 2023-2024 учебный год  
Старшая группа (5-6 лет)**

№	Уровни слож-ти	Раздел	Количество занятий		
			Теорет. занятия	Прак. занятия	Итого
1	С.Б.П.	Знакомство, вводная беседа	2		2
2		Передвижение в воде		5	5
2.1.	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение в воде шагом: - гимнастический шаг; - с задержкой на носке; - с предметом на голове; - приставной шаг с приседанием;		1	

2.2.	Б.П. Б.П. Б.П. Б.П. П. П. П.	- шаг противходом; - «змейкой» Передвижение в воде бегом: - бег со сменой направления; - челночный бег; - в медленном темпе; - в медленном темпе с помощи рук; - спиной вперед; - галопом.		2	
2.3.	С.Б.П. П. П. Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение прыжками: - прыжки с ноги на ногу; - выбрасывая ноги вперед; - прыжки из обруча в обруч; - на двух ногах; - со сменой ног; - на одной ноге.		2	
3	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. П. Б.П. П.	Погружение в воду - до подбородка; - до глаз; - с головой. - с головой (задержка дыхания 2,4,8,16 счета); - подъем предметов со дна бассейна; - ныряние		5	5
4		Скольжение		6	6
4.1.	Б.П. Б.П. П. Б.П. Б.П. П.	Скольжение на груди: - без работы ног «стрелочка»; - с работой ног - с работой рук; - с плавательной доской; - с предметом; - с работой рук и ног.		3	
4.2.	Б.П. П. П. С.Б.П. П. Б.П. П.	Скольжение на спине: - без работы ног «стрелочка»; - с работой ног - с работой рук; - с плавательной доской; - с предметом. - с поддержкой головы шестом; - с работой рук и ног.		3	

5	С.Б.П. Б.П. Б.П. Б.П. П.	Дыхательные упражнения: - задержка дыхания на вдохе; - задержка дыхания на вдохе и опустить лицо в воду; - выдохи в воду; - на время; - во время скольжения.		4	4
6	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П. П.	Движение ног кролем: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди; - во время скольжения на спине с плавательной доской; - во время скольжения на спине;		4	4
7	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П. П.	Движение рук кролем: - у опоры; - с плавательной доской; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди; - во время скольжения на спине с плавательной доской; - во время скольжения на спине.		4	4
8.	С.Б.П. Б.П. П. П.	Движение ног брассом: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди; - во время скольжения на спине с плавательной доской;		2	2
9.	С.Б.П. Б.П. П.	Движение рук брассом: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди;		2	2
8	С.Б.П.	Контрольное тестирование		2	2
ИТОГО:					36

Уровни сложности: С. – стартовый (вводный);  
Б. – базовый;  
П. – продвинутый (углубленный).

**Учебно-тематический план (3 год обучения)  
на 2023-2024 учебный год  
Подготовительная группа (6-8 лет)**

№	Уровни слож-ти	Раздел	Количество занятий		
			Теорет. занятия	Практ. занятия	Итого
1	С.Б.П.	Знакомство, вводная беседа	2		2
2		Передвижение в воде		3	3
2.1.	С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение в воде шагом: - гимнастический шаг; - с задержкой на носке; - с предметом на голове; - приставной шаг с приседанием; - шаг противходом; - «змейкой»		1	
2.2.	С.Б.П. Б.П. С.Б.П. Б.П.	Передвижение в воде бегом: - бег со сменой направления; - челночный бег; - в медленном темпе без помощи рук; - в медленном темпе с помощью рук; - спиной вперед; - галопом.		1	
2.3.	С.Б.П. Б.П. Б.П. С.Б.П. С.Б.П. С.Б.П. Б.П. Б.П.	Передвижение прыжками: - прыжки с ног на ногу; - выбрасывая ноги вперед; - прыжки из обруча в обруч; - на двух ногах; - со сменой ног; - на одной ноге; - с подныриванием; - с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет;		1	
3	С.Б.П. Б.П. Б.П. Б.П. Б.П.	Погружение в воду - до подбородка; - до глаз; - с головой; - с головой (задержка дыхания 2,4,8,16 счета); - подъем предметов со дна бассейна;		4	4

	П. Б.П.	- с открытыми глазами (без очков); - ныряние			
4		Скольжение		5	5
4.1.	С.Б.П. Б.П.  Б.П. Б.П.  Б.П.	Скольжение на груди: - держась руками за поручень; - с опорой на плавательную доску; - скольжение «стрелочка»; - с работой ног как при плавании способом кроль; - с работой рук как при плавании способом кроль;		2	
4.2.	П. П.  Б.П.  Б.П. Б.П. П. Б.П.  Б.П.	- с поворотом головы для вдоха; - с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение на спине: - с опорой на плавательную доску; - без опоры; - с работой ног, - сочетая движение рук и ног; - отталкиваясь ногой от бортика; - с предметом.		3	
5	С.Б.П. Б.П. Б.П. Б.П.	Дыхательные упражнения: - задержка дыхания на вдохе; - выдохи в воду; - на время; - во время скольжения.		4	4
6	С.Б.П. Б.П.  Б.П. Б.П.  Б.П.	Движение ног кролем: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди; - во время скольжения на спине с плавательной доской; - во время скольжения на спине;		2	2
7	С.Б.П. Б.П.  Б.П.	Движение рук кролем: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди;		3	3

	С.Б.П. С.Б.П.	- во время скольжения на спине с плавательной доской; - во время скольжения на спине;			
8	Б.П. Б.П. Б.П. Б.П. П.	Плавание кролем на груди и спине: - при помощи одних ног или рук; - с опорой на плавательную доску, - на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; - сочетая работу рук и ног; - в согласовании работы рук, ног и дыхания.		3	3
9.	С.Б.П. Б.П. П. Б.П. П.	Движение ног брассом: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди; - во время скольжения на спине с плавательной доской; - во время скольжения на спине;		3	3
10.	С.Б.П. Б.П. Б.П.	Движение рук брассом: - у опоры; - во время скольжения на груди с плавательной доской; - во время скольжения на груди;		3	3
11.	П. П. П. П.	Плавание брассом на груди: - при помощи одних ног или рук; - с опорой на плавательную доску, - сочетая работу рук и ног; - в согласовании работы рук, ног и дыхания.		2	2
12.		Контрольное тестирование		2	2
ИТОГО:					36

Уровни сложности: С. – стартовый (вводный);  
Б. – базовый;  
П. – продвинутый (углубленный).

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»**

Режим работы МАДОУ с 7:30-18:00

Группы функционируют в режиме полного дня: 10,5 – часовое пребывание детей в МАДОУ.

Пятидневная рабочая неделя: понедельник-пятница;

Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные действующим законодательством Российской Федерации

Содержание	Возрастные группы		
	Средний возраст (4-5 лет)	Старший возраст (5-6 лет)	Подгот. возраст (6-8 лет)
Кол-во возрастных групп	6	7	8
Начало учебного года	02.10.2023 г.	02.10.2023 г.	02.10.2023 г.
Окончание учебного года	28.06.2024 г.	28.06.2024 г.	28.06.2024 г.
Праздничные и выходные дни	4 ноября, с 1- 8 января, 23-24 февраля, 8 марта, 1 мая, 8-9 мая.		
Продолжительность учебного года, всего недель, в т.ч.	37 недель	37 недель	37 недель
Первая полугодие (недель)	13 недель	13 недель	13 недель
Второе полугодие (недель)	24 недели	24 недели	24 недели
Продолжительность занятий	20 минут	25 минут	30 минут
Сроки проведения промежуточной аттестации	Контрольное тестирование проводится 9-13 января 2024 г.	Контрольное тестирование проводится 9-13 января 2024 г.	Контрольное тестирование проводится 9-13 января 2024 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

### **Тема 1. Беседа о правилах поведения в бассейне.**

**Теоретическое занятие:** Ознакомление и объяснение значимости поведения на воде с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

### **Тема 2. Передвижение в воде.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: передвижения в воде шагом: на носках; с высоким подниманием колена; перекатом с пятки на носок; мелким и широким шагом; в полуприседе; с поворотами; с заданиями (например: руки к плечам) спиной вперед; на внешней стороне стопы; в чередовании с бегом и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой; в колонне по одному; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием бедра, на носках. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды с поворотами кругом и др.

### **Тема 3. Погружения в воду.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: погружения в воду: до уровня шеи; до подбородка; до глаз; с головой; задерживая дыхание; делать выдох в воду (однократный и многократный).

### **Тема 4. Дыхательные упражнения.**

**Практические занятия:** специальные физические упражнения: задержка дыхания на вдохе; делать выдох в воду; «Насос»; «Качели»; «Раз, два, три – пузыри» и др.

### **Тема 5. Скольжение на груди.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: держась руками за поручень; при помощи плавательной доски; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; делая вдох и опуская голову в воду при помощи плавательной доски; упражнение «стрелка».

### **Тема 6. Движение ног кролем.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: движение ногами на суше, и. п. упор сзади; лежа на груди (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа; держась за поручень; скольжение на груди без/с работой ног кролем; без/с плавательной доской; с выдохом в воду; с задержкой дыхания.

## **Тема 7. Контрольное тестирование.**

**Практические занятия:** контрольные занятия; тесты, игровые занятия, открытые занятия, участие в городских соревнованиях, эстафетах. (Приложение 1)

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Тема 1. Беседа о правилах поведения в бассейне.**

**Теоретическое занятие:** Ознакомление и объяснение значимости поведения на воде с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

### **Тема 2. Передвижение в воде.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с предметом на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; «змейкой», на носках; с высоким подниманием колена; перекатом с пятки на носок; мелким и широким шагом; в полуприседе; с поворотами; с заданиями (например: руки к плечам) спиной вперед; на внешней стороне стопы; в чередовании с бегом и т. д. Передвижения бегом: парами, бег со сменой направления; челночный бег; в медленном темпе с/без помощи рук; спиной вперед; галопом; «змейкой»; со сменой темпа, чередуя с ходьбой; в колонне по одному; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием бедра, на носках. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды с поворотами кругом; прыжки с ног на ногу; выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч; на двух ногах; со сменой ног.

### **Тема 3. Погружения в воду.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: погружения в воду: до уровня шеи; до подбородка; до глаз; с головой; задерживая дыхание; делать выдох в воду (однократный и многократный); с головой (задержка дыхания 2, 4, 8, 16 счета); подъем предметов со дна бассейна; ныряние.

### **Тема 4. Скольжение.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: скольжение на груди: при помощи плавательной доски; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; делая вдох и опуская голову в воду при помощи плавательной доски; упражнение «стрелка»; без/с работой ног; с работой рук; с предметом; с работой рук и ног; с задержкой дыхания. Скольжение на спине: без/с работой ног; с работой рук; с плавательной доской; с предметом; с поддержкой головы шестом; с работой рук и ног.

### **Тема 5. Дыхательные упражнения.**

**Практические занятия:** специальные физические упражнения: задержка дыхания на вдохе; делать выдох в воду; «Насос»; «Качели»; «Раз, два, три – пузыри»; на время; во время скольжения.

### **Тема 6. Движение ног кролем.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: движение ногами на суше, и. п. упор сзади; лежа на груди (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа; держась за поручень; скольжение на груди без/с работой ног кролем; без/с плавательной доской; с выдохом в воду; с задержкой дыхания; во время скольжения на спине без/с плавательной доской.

### **Тема 7. Движение рук кролем.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: на суше; у опоры; во время скольжения на груди без/с плавательной доской; во время скольжения на спине без/с плавательной доской; в движении; в согласовании с дыханием.

### **Тема 8. Движение ног брассом.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: движение ногами на суше, и. п. упор сзади; сидя на полу, лежа на полу; лежа на скамейки; лежа на груди (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень; скольжение на груди с работой ног брассом; без/с плавательной доской; с выдохом в воду; с задержкой дыхания; во время скольжения на спине без/с плавательной доской.

### **Тема 9. Движение рук брассом.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: на суше; у опоры; во время скольжения на груди без/с плавательной доской; в движении; в согласовании с дыханием.

### **Тема 10. Контрольное тестирование.**

**Практические занятия:** контрольное занятия; тесты, игровые занятия, открытые занятия, участие в городских соревнованиях, эстафетах. (Приложение 1)

## **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Тема 1. Беседа о правилах поведения в бассейне.**

**Теоретическое занятие:** Ознакомление и объяснение значимости поведения на воде с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

## **Тема 2. Передвижение в воде.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке; с предметом на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; «змейкой», на носках; с высоким подниманием колена; перекатом с пятки на носок; мелким и широким шагом; в полуприседе; с поворотами; с заданиями (например: руки к плечам) спиной вперед; на внешней стороне стопы; в чередовании с бегом и т. д. Передвижения бегом: парами, бег со сменой направления; челночный бег; в медленном темпе с/без помощи рук; спиной вперед; галопом; «змейкой»; со сменой темпа, чередуя с ходьбой; в колонне по одному; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием бедра, на носках. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды с поворотами кругом; прыжки с ног на ногу; выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч; со сменой ног; с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет.

## **Тема 3. Погружения в воду.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: погружения в воду: до уровня шеи; до подбородка; до глаз; с головой; задерживая дыхание; делать выдох в воду (однократный и многократный); с головой (задержка дыхания 2, 4, 8, 16 счета); подъем предметов со дна бассейна; ныряние; с открытыми глазами.

## **Тема 4. Скольжение.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика; делая вдох и опуская голову в воду при помощи плавательной доски; с многократным вдохом и выдохом; упражнение «стрелка»; с предметом; с работой рук и ног; с задержкой дыхания. Скольжение на спине: без/с работой ног; с работой рук; с предметом; с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика.

## **Тема 5. Дыхательные упражнения.**

**Практические занятия:** специальные физические упражнения: задержка дыхания на вдохе; делать выдох в воду; «Насос»; «Качели»; «Раз, два, три – пузыри»; на время; во время скольжения.

## **Тема 6. Движение ног кролем.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: движение ногами на суше, и. п. упор сзади; лежа на

груди (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; держась за поручень; во время скольжения на груди без/с плавательной доской; с выдохом в воду; с задержкой дыхания; во время скольжения на спине без/с плавательной доской.

#### **Тема 7. Движение рук кролем.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: на суше; у опоры; во время скольжения на груди без/с плавательной доской; во время скольжения на спине без/с плавательной доской; в движении; в согласовании с дыханием.

#### **Тема 8. Плавание кролем на груди и спине.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

#### **Тема 9. Движение ног брассом.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: движение ногами на суше, и. п. упор сзади; сидя на полу, лежа на полу; лежа на скамейки; лежа на груди (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень; скольжение на груди с работой ног брассом; без/с плавательной доской; с выдохом в воду; с задержкой дыхания; во время скольжения на спине без/с плавательной доской.

#### **Тема 10. Движение рук брассом.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: на суше; у опоры; во время скольжения на груди без/с плавательной доской; в движении; в согласовании с дыханием.

#### **Тема 11. Плавание брассом на груди.**

**Практические занятия:** Общеукрепляющие упражнения, специальные физические упражнения: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна; облегченным брассом, работая ноги кролем; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

#### **Тема 12. Контрольное тестирование.**

**Практические занятия:** контрольные занятия; тесты, игровые занятия, открытые занятия, участие в городских соревнованиях, эстафетах. (Приложение 1)

**Методы и приемы:**

1. Показ, разучивание, имитация упражнений.
2. Использование средств наглядности.
3. Исправление ошибок.
4. Подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы.
5. Индивидуальная страховка и помощь.
6. Круговая тренировка.
7. Оценка (самооценка) двигательных действий.
8. Соревновательный эффект; контрольные задания.

**Дидактические материалы:**

1. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

**Лекционный материал:**

1. Беседа о здоровом образе жизни.
2. Беседа о спорте.
3. Беседа о спортивных играх.
4. Беседа о спортсменах.

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

- Плавательные доски – 12 шт.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров – 30 шт.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров – 80 шт.
- Надувные круги разных размеров – 20 шт.
- Нарукавники – 10 шт.
- Очки для плавания – 6 шт.
- Поролоновые палки (нудолсы) – 15 шт.
- Мячи разных размеров – 10 шт.
- Обручи – 8 шт.
- Шест – 1шт.
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой – 30 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт.
- Диски с музыкальными композициями – 10 шт.
- Дорожка для профилактики плоскостопия – 5шт.
- Разделительная дорожка – 1 шт.
- Спасательный жилет – 2 шт.
- Ласты – 6 шт.
- Маски для плавания – 2шт.
- Лопатки для рук – 4 шт.
- Судейский свисток – 3 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Термометр (водный, комнатный) – 2 шт.
- Фен – 2шт.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва «Просвещение» 1991.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М.: Просвещение, 1985.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
5. Программы начального обучения плаванию/Под ред. С. И.Ежиковой – Москва, 1983.
6. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
7. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин. Азбука плавания. «Фолиант» 1995.
8. Большакова И. А. Маленький дельфин – пособие для инструктора по плаванию. Москва 2005.
9. Милюкова И. В., Евдакимова Т. А. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно. Москва 2006.
10. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду – культура здоровья с детства. Москва, 2008.
11. Лифшиц О. А., Шаульская Н. А. Праздник нептона. Москва 2004.
12. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Составитель Луури Ю. Ф., Москва, «Просвещение», 1991.
13. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. Москва 2012.
14. Парицкая Ю.Е. Программа оздоровления ребенка. Новгород 1997.
15. Анохина И. А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье. Москва 2010.

### **Список литературы для родителей:**

1. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин. Азбука плавания. «Фолиант» 1995.
2. Анохина И. А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье. Москва 2010.
3. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
4. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей.
5. Милюкова И. В., Евдакимова Т. А. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно. Москва 2006.
6. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. Москва 1977.

### **Список литературы для детей:**

1. Литвинов А., Ивченко Е., Федчин. Азбука плавания. «Фолиант» 1995.
2. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников.

## **Диагностика**

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянный медико-педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогического воздействия, уровень сложности программы. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Цель – определение уровня плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

- выявление плавательных способностей, умений и навыков детей;
- определение задач по обучению плаванию на учебный год;
- планирование индивидуальной работы с детьми по освоению и развитию плавательных умений и навыков;
- анализ усвоения уровня сложности программы детьми;
- анализ динамики усвоения плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:
  - промежуточная – январь;
  - итоговая – май.
2. Для выполнения каждого упражнения дается 1 попытка.
3. На основании результатов диагностики определяется уровень подготовленности детей.
  - Высокий уровень (16 – 11 баллов) – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение;
  - Средний уровень (10 – 6 баллов) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью;
  - Низкий уровень (6 – 0 баллов) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

После промежуточной диагностики инструктор по плаванию планирует свои занятия, составляет коррекционный план на 2 полугодие. В конце года проводится итоговая диагностика. Сравнивая промежуточную и итоговую диагностику выводится процент уровня подготовленности детей. Задача инструктора своевременно выявить детей с низкой результативности, чтобы

помочь им овладеть плавательными навыками, используя индивидуально-дифференцированный подход.

**Таблица качества выполнения контрольных тестов  
(дети 4-5 лет)**

<b>Тесты</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Ориентирование в воде с открытыми глазами</b>	Смог достать 3 предмета на одном вдохе	Смог достать 2 предмета	Смог достать 1 предмет	Достал предмет, не опуская лицо в воду
<b>Упражнение «Звезда» на груди</b>	Выполнял в течение 5 сек.	Выполнял в течении 3-4 сек.	Выполнял в течение 1-2 сек.	Лежит на воде с поддерживающими предметами
<b>Упражнение «Звезда» на спине</b>	Выполнял в течение 3-4 сек.	Выполнял в течение 1-2 сек.	Лежит на воде с поддерживающими предметами	Лежит на воде при помощи инструктора
<b>Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль</b>	Проплыл 7 м, не вставая на дно	Проплыл 5-6 м, не вставая на дно	Проплыл 3-4 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно

### **Описание тестов**

**Ориентирование в воде с открытыми глазами:** на небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки (ребенка) вниз) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

**Упражнение «Звезда» на груди:** и.п. стоя в воде ноги врозь, руки в стороны, сделать вдох, лечь в воду на грудь (горизонтальное положение туловища, руки и ноги прямые, разведены в стороны).

**Упражнение «Звезда» на спине:** и.п. стоя в воде ноги врозь, руки в стороны, сделать вдох, лечь в воду на спину (горизонтальное положение туловища, руки и ноги прямые, разведены в стороны).

**Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль:** стоя у бортика, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, принять положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед с доской,

плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами.

**Таблица качества выполнения контрольных тестов  
(дети 5-6 лет)**

<b>Тесты</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Упражнение «Стрелочка» на груди</b>	Проскользил 4 м и более	Проскользил 3 м	Проскользил 2 м	Проскользил 1 м
<b>Упражнение «Стрелочка» на спине</b>	Проскользил 4 м и более	Проскользил 3 м	Проскользил 2 м	Проскользил 1 м
<b>Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль</b>	Проплыл 5 м, не вставая на дно	Проплыл 4 м, не вставая на дно	Проплыл 3 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно
<b>Плавание любым способом</b>	Проплыл 7 м и более	Проплыл 6-5 м	Проплыл 4-3 м	Проплыл менее 2 м

### **Описание тестов**

**Упражнение «Стрелочка» на груди:** стоя у бортика, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, лечь на живот, принять горизонтальное положение тела, руки и ноги прямые, лицо опущено в воду.

**Упражнение «Стрелочка» на спине:** стоя у бортика, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, лечь на спину, принять горизонтальное положение тела, руки и ноги прямые, лицо опущено в воду.

**Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль:** стоя у бортика, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, принять горизонтальное положение тела, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены, плечи и лицо опущены в воду. Плыть, ритмично работая прямыми ногами.

**Плавание любым способом:** проплыть 8 м любым способом при помощи рук и ног, не вставая на дно.

**Таблица качества выполнения контрольных тестов  
(дети 6-8 лет)**

<b>Тесты</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Скольжение на груди, с работой ног способом кроль</b>	Проплыл 7 м, не вставая на дно	Проплыл 6-5 м, не вставая на дно	Проплыл 4-3 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно
<b>Скольжение на спине, с работой ног способом кроль</b>	Проплыл 7 м, не вставая на дно	Проплыл 6-5 м, не вставая на дно	Проплыл 4-3 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно
<b>Плавание кролем на груди в полной координации</b>	Проплыл 7 м, не вставая на дно	Проплыл 6-5 м, не вставая на дно	Проплыл 3-4 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно
<b>Плавание под водой с задержкой дыхания</b>	Проплыл 7 м, не вставая на дно	Проплыл 6-5 м, не вставая на дно	Проплыл 4-3 м, не вставая на дно	Проплыл менее 2 м, не вставая на дно

### **Описание тестов**

**Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль:** стоя у бортика, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, принять горизонтальное положение тела, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены, плечи и лицо опущены в воду. Плыть, ритмично работая прямыми ногами.

**Скольжение с доской на груди, с работой ног способом кроль:** стоя у бортика, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, принять горизонтальное положение тела, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены, плечи опущены в воду. Плыть, ритмично работая прямыми ногами.

**Плавание кролем на груди в полной координации:** стоя у бортика, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна, принять горизонтальное положение тела, руки и ноги работают способом кроль.

**Плавание под водой с задержкой дыхания:** стоя у бортика, присесть, сделать глубокий вдох, оттолкнуться ногой от бортика, нырнуть под воду. Плыть, ритмично работая руками работая способом брасс, ноги способом кроль.

**Уровни сложности освоения детьми программы по плаванию:**

## **Возрастная категория с 4 до 5 лет.**

### **Стартовый уровень:**

- Ходить по чаше бассейна в воде глубиной до бедер.
- Бегать.
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду упражнение «Пузыри».
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться опускать лицо в воду.
- Выполнять упражнение «Фонтан», около опоры.

### **Базовый уровень:**

- Погружать лицо в воду, пытаться открывать глаза в воде.
- Бегать в разном направлении, бегать парами,
- Пытаться проплывать тоннель.
- Подныривать под гимнастическую палку, обруч.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Пузыри», «Прятки» у неподвижной опоры.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди с плавательной доской и без нее.
- Выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Поплавок».

### **Продвинутый уровень:**

- Погружать лицо и голову в воду, пытаться открывать глаза в воде.
- Бегать со сменой направления, 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 выполнять ныряние в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с плавательной доской.
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться лечь на спину, с плавательной доской.

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **Возрастная категория с 5 до 6 лет.**

#### **Стартовый уровень:**

- Ходить разными способами по чаше бассейна, в воде глубиной до бедер.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять скольжение на груди с плавательной доской.
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться опускать лицо в воду.
- Выполнять упражнение «Фонтан», около опоры.

#### **Базовый уровень:**

- Погружать лицо и голову в воду, пытаться открывать глаза в воде.
- Бегать со сменой направления, бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку, обруч.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять задержку дыхания под водой, на 5 счетов.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед с малого поручня.
- Пытаться выполнить ныряние, руки «стрелочкой», сидя на малом поручне.
- Скользить на груди с работой ног, с плавательной доской.
- Скользить на груди с работой ног.
- Скользить на спине, с плавательной доской.
- Скользить на спине, с плавательной доской, с работой ног.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок», «Медуза».

#### **Продвинутый уровень:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, проплывать под водой до предмета.
- 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 задержку дыхания под водой, на 5,10,15 счетов.
  - Выполнять прыжки ногами вперед, с малого поручня.
  - Выполнять ныряние, руки «стрелочкой», сидя на малом поручне.
  - Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
  - Скользить на спине, лежать с плавательной доской.
  - Скользить на спине, лежать с плавательной доской, с работой ног.
  - Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, на длительность лежания.
  - Плавать «кролем» на груди.
  - Пытаться скользить на спине.

### **Возрастная категория с 6 до 8 лет.**

#### **Стартовый уровень:**

- Ходить разными способами по чаше бассейна,
- Бегать разными способами и с заданиями.
- Пытаться выполнять скольжение на груди с плавательной доской.
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед и назад, разными способами.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до груди.
- Пытаться опускать лицо в воду.
- Выполнять упражнение «Фонтан», около опоры.
- Выполнять упражнение «Пузыри», около опоры.

#### **Базовый уровень:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, проплывать под водой до предмета.
- 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 задержку дыхания под водой, на 5,10,15 счетов.
- Выполнять прыжки ногами вперед, с малого поручня.
- Выполнять ныряние, руки «стрелочкой», сидя на малом поручне.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук «Кролем», «Брассом».
- Скользить на спине, лежать с плавательной доской, с работой ног способом «Кроль», «Брасс».
- Скользить на спине, с работой ног и рук способом «Кроль».

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок» на длительность лежания.
- Плавать «Кролем» на груди.

### **Продвинутый уровень:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, проплывать под водой до предмета.
- 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 и в движении.
- Выполнять задержку дыхания под водой, на 5,10,15,20,25 счетов.
- Выполнять прыжки ногами вперед, с малого поручня.
- Выполнять ныряние, руки «стрелочкой», сидя на сливном бортике.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук «Кролем», «Брассом».
- Скользить на спине, лежать с плавательной доской, с работой ног способом «Кроль», «Брасс».
- Скользить на спине, с работой ног и рук способом «Кроль».
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок» на длительность лежания.
- Плавать «Кролем» на груди и спине.
- Плавать «Брассом».

## Выдержка

Данная программа составлена с учетом тенденций в физкультурно-спортивной направленности нашего времени и соответствует уровням физического развития современной детской аудитории. В программе учтены основные ценности и цели дополнительного образования по обучению плаванию детей. Занятие плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, умения действовать в коллективе, помогать друг другу. А так же приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнения 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 мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.