

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Обучение плаванию»

возраст детей 3-7 лет
4 года обучения

Разработчик
Баранова Юлия Викторовна
инструктор физической культуры

г. Липецк

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Учебный план

1.4. Календарный учебный график

1.5. Содержание программы

1.6. Планируемые результаты

Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации *(материально-технические информационно-методические, кадровые)*

2.2. Формы и виды аттестации

3. Список литературы

4. Приложение. Рабочая программа «Обучение плаванию»

РАЗДЕЛ 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Обучение плаванию» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидронеувесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Весьма важно прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать. Также к прикладному плаванию относятся ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают ребёнка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При плавании происходит естественная разгрузка

позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость. Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, подростков, молодежи, не умеющего плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию. Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который

является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Уровень программы – ознакомительный, объем 70 часов, срок обучения – 4 года.

Формы обучения: очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Виды занятий: теоретические (беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Сроки реализации программы: 4 года - 280 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 35 учебные недели (2 академических часов в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 5 до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические, практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. К приоритетным методам обучения в данной программе относятся:

I. Метод опосредованной наглядности (демонстрация схем, графиков, фотоматериалов, видеозаписей), решающий задачи ознакомления с видами плавания, формирования представления у детей двигательного образа, рациональной техникой плавания.

II. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся).

III. Метод направленного осознания двигательного действия - основан на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, то есть на мышечном чувстве, которое необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления и достигается в результате применения следующих методических приемов:

Принятия необходимых статических положений при выполнении плавательных движений рук и ног с концентрацией при этом соответствующих ощущений в разных звеньях двигательного аппарата (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных).

Выполнения упражнений с помощью преподавателя или товарища. Это дает возможность сконцентрировать свои ощущения на технике выполнения, не отвлекаясь на другие моменты, преодолеть чувство тревожности, связанное с боязнью совершить ошибку в выполнении.

Выполнения упражнений в замедленном темпе, с неопредельными динамическими усилиями и скоростями, как на суше, так и в воде, при разучивании новых элементов плавания. Способствует формированию правильной траектории движений рук и ног.

Возраст обучающихся – 3-7 лет

Срок реализации программы

Программа рассчитана на четыре года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: младшая группа – не более 15 мин, средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -70. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития: способных и одаренных в двигательном отношении; заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189;
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

1.2. Цель и задачи программы:

Основная цель программы: обучение детей жизни и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи программы:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

1.3. Учебный план реализации Программы
Программа рассчитана на четыре года обучения учащихся в возрасте от 3 до 7 лет

Учебно-тематический план работы
первый год обучения
(2 младшая группа)

Раздел программы	Тема	Вид занятия			Формы аттестации
		Кол-во часов	Теоретическое	Практическое	
1 Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	1	1	Стартовый (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
	История возникновения плавания	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
2.Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	3	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Оказание помощи на воде	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 1 1	1 1 1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выдохи в воду	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Отработка дыхания при всех способах плавания	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	3 0 3	1 0 1	2 0 2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения ногами при всех способах плавания	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание облегчённым способом	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание по «элементам»	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

	Плавание всеми способами в полной координации	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание избранным способом	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Комплексное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Стартовые прыжки	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Повороты у бортика всеми способами	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Игры на воде	5	2	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Свободное плавание	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Эстафетное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Прикладное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Контрольные занятия	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Праздники, соревнования	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
	Всего:	70	28	42	

**Учебно-тематический план работы
второй год обучения
(средняя группа)**

Раздел программы	Тема	Вид занятия			Формы аттестации (контроля)
		Кол-во часов	Теоретическое	Практическое	
1 Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	1	1	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	История возникновения плавания	0	0	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Оказание помощи на воде	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	1 1 1	1 2 1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выдохи в воду	8	1	7	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	1 0 1	3 0 3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения ногами при всех способах плавания	6	2	4	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание облегчённым способом	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение,

					участие в конкурсах)
	Плавание по «элементам»	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание всеми способами в полной координации	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание избранным способом	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Комплексное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Стартовые прыжки	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Повороты у бортика всеми способами	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Игры на воде	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Свободное плавание	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Эстафетное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Прикладное плавание	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение,

					участие в конкурсах)
	Контрольные занятия	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Праздники, соревнования	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
	Всего:	70	23	47	

**Учебно-тематический план работы
третий год обучения
(старшая группа)**

Раздел программы	Тема	Вид занятия			Формы аттестации
		Кол-во часов	Теоретическое	Практическое	
1 Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	1	1	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	История возникновения плавания	1	1	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	0	1	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Оказание помощи на воде	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	0 2 3	0 1 1	0 1 2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выдохи в воду	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Отработка дыхания при всех способах плавания	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	2 2 3	1 1 1	1 1 2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения ногами при всех способах плавания	5	2	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание облегчённым способом	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

Плавание по «элементам»	8	2	6	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Плавание всеми спосо- бами в полной координации	4	2	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Плавание избранным способом	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Комплексное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Прыжки с бортика вниз ногами	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Стартовые прыжки	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Повороты у бортика всеми способами	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Игры на воде	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Свободное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Эстафетное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Прикладное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Контрольные занятия	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Праздники, соревнования	3	1	2	Итоговый контроль (открытое занятие)
Всего:	70	30	40	

**Учебно-тематический план работы
четвертый год обучения
(подготовительная группа)**

Раздел программы	Тема	Вид занятия			Формы аттестации
		Кол-во часов	Теоретическое	Практическое	
1 Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	1	1	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	История возникновения плавания	1	1	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	Стартовый (первичный) контроль(анкетирование, викторина)
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1	1	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Оказание помощи на воде	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

3. Физическое совершенствие	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	0 0 3	0 0 1	0 0 2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Выдохи в воду	2	0	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Отработка дыхания при всех способах плавания	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	2 2 3	1 1 1	1 1 2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Движения ногами при всех способах плавания	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание облегчённым способом	2	0	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание по «элементам»	8	2	6	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание всеми способами в полной координации	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Плавание избранным способом	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Комплексное плавание	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
	Прыжки с бортика вниз ногами	0	0	0	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

Стартовые прыжки	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Повороты у бортика всеми способами	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Игры на воде	2	0	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Свободное плавание	2	0	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Эстафетное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Прикладное плавание	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Контрольные занятия	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Праздники, соревнования	4	1	3	Итоговый контроль (открытое занятие)
Всего:	70	26	44	

1.4. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СОШ №29 г. Липецка с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Сроки реализации программы	С 04.09.2020 г. до 31.05.2021 г.	
Количество учебных недель	35 недель	
Количество часов в месяц	«Обучение плаванию»- 8	
Количество часов в неделю	«Обучение плаванию»- 2	
Режим работы:	День недели	Время
	Четверг	11.15-11.55
Продолжительность занятия	40 минут	
Перерыв между занятиями	10 минут	

Содержание	Возрастные группы								
	Группа младшего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет)	Группа младшего дошкольного возраста (с 3 до 4 лет)		Группа среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)	Подготовительные группы (с 6 до 8 лет)		Группа кратковременного пребывания детей (с 2 до 3 лет) 1 смена	Группа кратковременного пребывания детей (с 2 до 3 лет) 2 смена
Количество групп	3	5	1	7	5	5		2	2
Адаптационный период	01.09.2020-11.09.2020	01.09.2020-11.09.2020	-	-	-	-		01.09.2020-11.09.2020	01.09.2020-11.09.2020
Начало учебного года	01.09.2020	01.09.2020		01.09.2020	01.09.2020	01.09.2020		01.09.2020	01.09.2020
Окончание учебного года	31.05.2020	31.05.2020		31.05.2020	31.05.2020	31.05.2020		31.05.2020	31.05.2020
Период каникул	01.01.2021 по 08.01.2021								
Продолжительность учебного года (неделя), всего, в том числе:	38 недель	38 недель		38 недель	38 недель	38 недель		38 недель	38 недель
1 полугодие	18 недель	18 недель		18 недель	18 недель	18 недель		18 недель	18 недель
2 полугодие	20 недель	20 недель		20 недель	20 недель	20 недель		20 недель	21 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней		5 дней	5 дней	5 дней		5 дней	5 дней
Количество ОД в неделю	10	10	10	13	15	с ОНР 17		5	5
Длительность ОД	10 мин.	15 мин.		20 мин.	25 мин.	30 мин.		10 мин.	10 мин.
Максимальный перерыв между ОД	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.
Объем недельной образовательной нагрузки (ОД) (без учета дополнительных)	1ч. 40 мин.	2ч. 30 мин.		3 часа 20 мин.	5 час. 25 мин.	7 час. 30 мин.	8 час. 30 мин.	50 мин.	50 мин.

х образовательных услуг):								
• 1 половина дня	50 мин.	2ч. 30 мин	3 часа 20 мин.	5 час.	6 час. 30 мин	7 час.30 мин.	50 мин	-
• 2 половина дня	50 мин.	-	-	25 мин.	1 час	1 час	-	50 мин
Объём недельной дополнительной нагрузки	-	-	-		30 мин.	1 час 30 мин.	-	-
Мониторинг качества освоения образовательной программы								
Промежуточные результаты освоения программы	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021
Планируемые итоговые результаты освоения программы	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021
Летний оздоровительный период	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021

Режим работы: 5 - дневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00. Суббота, воскресенье и праздничные дни учреждение не работает.

Праздничные дни: 4 ноября, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Заключение Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Липецкой области: Режим работы МАОУ СОШ № 29 г. Липецка соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций» (сан 2.4.1.3049-13)

1.5. Содержание программы

Освоение с водной средой.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках». Подвижные игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде. Разучивание упражнений на дыхание. «Водолазы»

Обучение всплыванию и лежанию на воде на груди и на спине

Разучивание упражнения «медуза» с движением руками и ногами». Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка»

Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка», «Звёздочка» с движением рук и ног.

Обучение скольжению на груди.

Разучивание упражнений на скольжение. «Стрелочка» на груди с выдохом в воду, П/и «Кто дальше?».

Разучивание упражнений на скольжение «Стрелочка» с различным положением рук. П/и «Кто дальше?»

Обучение скольжению на спине.

Разучивание упражнений «Стрелочка»

Разучивание упр. «Стрелочка» на спине с различным положением рук

Обучение движению ногами способом кроль на груди.

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук. Подвижные игры на воде «Салочки», «Кто дальше?»

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.

Обучение движению ногами способом кроль на спине.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.

Обучение согласованию движений рук и ног в плавании на груди

Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.

Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

1.6. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы, занимающиеся должны:

Знать/понимать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

иметь представление

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. Приложение табл.№1)

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры;

-выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений

	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения
Требования	Знать правила поведения в бассейне. Знать о	Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием.	Выполнять требования программы предыдущей	Выполнять требования программ предыдущих

	<p>пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимальное возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными 	<p>Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них. 	<p>возрастной группы. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленность и 	<p>возрастных групп. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; - плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; - буксировать предметы на воде 3-4-5 м.
--	---	--	--	--

	<p>средствами различными способами;</p> <p>- плавать неспортивными и спортивными и способами со вспомогательными средствами и без них.ростей шие</p>		<p>рассказывать о занятиях по плаванию.</p>	
Стандарт	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 5 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями и 4-5 м без вспомогательных средств</p>	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств</p>	<p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.</p> <p>Плавание любым способом 7-9-12 м</p>	<p>Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более;</p> <p>Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м</p>

Способы определения результативности

1. Опрос по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
4. Контроль соблюдения техники безопасности.

5. Контрольные игры с заданиями.
6. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
7. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
8. Результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности. Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, игры, тестирование, участие в соревнованиях, спортивных мероприятий.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные:
- материально-технические
- информационно-методические
- кадровые

2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Воспитанники, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Условие для занятий единственное – наличие купальника и специальной шапочки для занятий.

Основные принципы:

При работе над программным материалом следует опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса.
- систематичность и регулярность занятий.
- постепенность в развитии данных учащихся.
- строгая последовательность в овладении техникой упражнений.

Процесс развития специальных двигательных качеств в плавании представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы по плаванию необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

- словесный- команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктажи (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- наглядный – показ тренера и пловцов, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- практический – целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- физической помощи – тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);
- ориентировочной помощи- зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), материальные ограничители);
- идеомоторный – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, обработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

Материально-техническое обеспечение

Методическое обеспечение

- таблицы «Техника способов плавания»
- Таблицы «Подводящие упражнения для обучения технике плавания».
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований

Материальное обеспечение

Бассейн;

Плавательные доски: 10 шт.;

Нудолсы: 10 шт.;

Обручи: 4 шт.;

Игрушки с изменением плавучести: 10 шт.

Кадровое обеспечение

Согласно Приказу от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных

общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Секцией «Плавание», руководит педагог дополнительного образования Баранова Юлия Викторовна.

2.2. Формы и виды аттестации

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции	Сентябрь
Текущая	Участие в мероприятиях, конкурсах.	Октябрь - март
Итоговая	Отчет секции (открытое занятие)	Март - май

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия членов коллектива в мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях. При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и спортивного уровня воспитанников, их способностей. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей и интересов учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
- Концепция развития дополнительного образования. Утверждена
- Правительством Российской Федерации 4 сентября 2014 года №1726-р

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г.
- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010.
- Планируемые результаты начального общего образования. /Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.; под редакцией Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения).

Список литературы для педагога:

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. -М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Васильев В.С.,Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.1973.
- 3.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,1978.
- 4.Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
- 5.Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
- 6.Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
- 7.Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.- .,1998.
- 8.Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных,1976
- 9.Никитский Б.Н., Васильев В.С.Плавание,1985.
- 10.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,1985.
- 11.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М.: Айрис-пресс, 2003.

Список литературы для детей:

1. Булах, И.М. Научите меня плавать. 2012.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой .Физкультура и спорт, 2000.
3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить. 2006.
4. Фридман, Франсуаза Барбира. Плавание для малышей. 2009.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227 Внесены изменения Приказ от 20.11.2020 № 356
--	--	---

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»**

на 2020-2021 учебный год

возраст: 3-7 лет
срок реализации 4 года
Разработчик
Баранова Юлия Викторовна
инструктор физической культуры

г. Липецк

Рабочая программа

Содержание программы

Освоение с водной средой.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках». Подвижные игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде. Разучивание упражнений на дыхание. «Водолазы»

Обучение всплыванию и лежанию на воде на груди и на спине

Разучивание упражнения «медуза» с движением руками и ногами». Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка»

Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка», «Звёздочка» с движением рук и ног.

Обучение скольжению на груди.

Разучивание упражнений на скольжение. «Стрелочка» на груди с выдохом в воду, П/и «Кто дальше?»».

Разучивание упражнений на скольжение «Стрелочка» с различным положением рук. П/и «Кто дальше?»»

Обучение скольжению на спине.

Разучивание упражнений «Стрелочка»

Разучивание упр. «Стрелочка» на спине с различным положением рук

Обучение движению ногами способом кроль на груди.

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук. Подвижные игры на воде «Салочки», «Кто дальше?»»

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.

Обучение движению ногами способом кроль на спине.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.

Обучение согласованию движений рук и ног в плавании на груди

Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.

Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Календарно - тематический план
секции плавания «Обучение плаванию»

Программа рассчитана на 4 года.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1 год обучения				
1	Техника безопасности	1	1 неделя	
2	Расширение представлений о плавании	1	1 неделя	
3-4	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	2	2 неделя	
5-6	Умывание в воде бассейна. Плескание	2	3 неделя	
7-8	Отработка движения рук в воде	2	4 неделя	
9-11	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	3	5-6 неделя	

12-14	Передвижения по дну бассейна шагом	3	6-7 неделя	
15-17	Передвижение по дну бассейна бегом	3	8-9 неделя	
18-20	Передвижение по дну бассейна прыжками	3	9-10 неделя	
21-23	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	3	11-12 неделя	
24-26	Опускание лица в воду, стоя на дне	3	12-13 неделя	
27-29	Открывание глаз в воде, стоя на дне	3	14-15 неделя	
15-16 неделя	Приседания в воде	3	15-16 неделя	
76-17 неделя	Погружение в воду с опорой	3	17-18 неделя	
36-38	Погружение в воду без опоры	3	18-19 неделя	
39-41	Погружение с рассматриванием предметов	3	20-21 неделя	
42-44	Скольжение на груди с опорой	3	21-22 неделя	
45-47	Игры на освоения навыка скольжения	3	23-24 неделя	
48-61	Закрепление пройденного материала	14	24-31 неделя	
62-65	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	4	31-33 неделя	

66-70	Контрольное занятие (тестирование)	5	33-35 неделя	
2 год обучения				
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1 неделя	
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1 неделя	
3-4	Выдох перед собой в воздух	2	2 неделя	
5-6	Выдох на воду	2	3 неделя	
7-9	Игры, с использованием выдоха в воду	3	4-5 неделя	
10-13	Упражнение на всплытие	4	5-7 неделя	
14-17	Лежание на груди	4	7-9 неделя	
18-21	Лежание на спине	4	9-11 неделя	
22-24	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3	11-12 неделя	
25-28	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	4	13-14 неделя	
29-34	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	6	15-17 неделя	
35-39	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	5	18-20 неделя	
40-45	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	6	20-23 неделя	
46-51	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	6	23-26 неделя	
52-56	Отработка движений ног в воде	5	26-28 неделя	
57-66	Закрепление пройденного материала	10	29-33 неделя	
67-70	Контрольное занятие (тестирование)	4	34-35 неделя	
3 год обучения				

1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1 неделя	
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1	1 неделя	
3-4	Скольжение на спине с движением рук	2	2 неделя	
5-6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	2	3 неделя	
7-10	Движение ног, опираясь на руки	4	4-5 неделя	
11-14	Движение ног, лежа на груди с опорой	4	6-7 неделя	
15-18	Движение ног, лежа на спине	4	8-9 неделя	
19-22	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	4	10-11 неделя	
23-24	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2	12 неделя	
25-28	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	4	13-14 неделя	
29-34	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	6	15-17 неделя	
35-38	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	4	18-19 неделя	
39-44	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	6	20-22 неделя	
45-50	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	6	23-25 неделя	
51-54	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	4	26-27 неделя	
55-62	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	8	28-31 неделя	
63-65	Закрепление пройденного материала	3	32-33 неделя	
66-70	Контрольное занятие (тестирование)	5	33-35 неделя	
4 год обучения				

1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1 неделя	
2	Передвижение по дну различными способами сдвижением рук	1	1 неделя	
3-4	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2	2 неделя	
5-6	Плавание за счет движения рук	2	3 неделя	
7-9	Плавание с предметами	3	4-5 неделя	
10-13	Освоение плавания на боку	4	5-7 неделя	
14-17	Плавание на боку с поддерживающими средствами	4	7-9 неделя	
18-21	Ныряние в длину	4	9-11 неделя	
22-23	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину	2	11-12 неделя	
24-27	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	4	12-14 неделя	
28-33	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	6	14-17 неделя	
34-37	Повороты тела в воде	4	17-19 неделя	
38-43	Совершенствование задержки дыхания	6	19-22 неделя	
44-49	Совершенствование плавания на груди	6	22-25 неделя	
50-53	Совершенствование плавания на спине	4	25-27 неделя	
54-61	Транспортировка предмета	8	27-31 неделя	
62-65	Закрепление пройденного материала	4	31-33 неделя	
66-70	Контрольное занятие (тестирование)	5	33-35 неделя	

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники должны **знать:**

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Таблица №1

**Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной
подготовленности в возрастных группах
(метры, плавание любым способом)**

Возраст, лет	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички	Постоянно занимаются	Новички
3-4	5	3 и более	4	2 и более	3	1 и более
4-5	10	7 и более	7	5	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	9	6	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	15	10	7	5 и менее