

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета
МБДОУ 120 г. Пензы
№ 3 от «01» февраля 2024 г.

*Протокол № 3
от 27.05.2024*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ 120 г. Пензы
Сорокина С.В. Сорокина
«01» 02 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дельфин»
по обучению детей дошкольного возраста плаванию

Составитель:

педагог дополнительного
образования

Горнов Михаил Михайлович


Горнов

ПЕНЗА 2024

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
МБДОУ 120 г. Пензы
№ 5 от «27» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ 120 г. Пензы
С.В. Сорокина
27 мая 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дельфин»
Возраст обучающихся 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Горнов Михаил Михайлович
инструктор по плаванию

Пенза, 2024 г.

Информационная карта

1.	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 120 г. Пензы «Аистёнок»
2.	Адрес учреждения	440003, г. Пенза, ул. Экспериментальная, 2Б; тел. 36-32-94; e-mail: ds120@inbox.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин»
4.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	5 – 6 лет
5.	Срок реализации программы	1 год
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	2 группы
7.	Сведения об авторах (Ф.И.О., уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Горнов Михаил Михайлович, инструктор по плаванию первой квалификационной категории
8.	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	физкультурно-спортивная
	по уровню освоения	ознакомительной
	по образовательным областям	физическое развитие
	по целевым установкам	обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.
по формам организации содержания	однопрофильная	
9.	Результаты реализации программы	К концу года дети должны знать: – названия плавательных упражнений, способов плавания; – название плавательного инвентаря для обучения; – название и правила командных игр. К концу года дети должны уметь: – выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

		<ul style="list-style-type: none"> – лежать на поверхности воды, на груди и на спине; – выполнять ныряние разными способами; – выполнять выдох в воду при погружении, при скольжении с доской; – выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; – выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук; – выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом; – выполнять перемещение при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом; – выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием; – проплывать дистанцию 15 метров в полной координации всеми способами; – участвовать в играх соблюдая правила и технику безопасности.
--	--	--

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» (далее Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – ознакомительной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа планируется к реализации с сентября 2024 г. на базе МБДОУ №120 г. Пензы в рамках дополнительной платной образовательной услуги по плаванию «Дельфин». При разработке программы за основу была принята Программа М.В. Рыбак «Морская звезда», содержание которой дополнено и адаптировано к условиям МБДОУ №120 г. Пензы.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБОУ № 120 г. Пензы «Аистёнок»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 120 г. Пензы «Аистёнок».

Актуальность

Плавание способствует разностороннему физическому развитию детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Освоив навыки плавания, необходимые человеку в разных ситуациях, учащиеся могут

свободно держаться на воде, проплывать небольшие расстояния, что позволяет оградить их жизни от возможных опасностей.

Отличительные особенности

Особенность данной Программы заключается в оптимизации методики обучения плаванию детей дошкольного возраста за счет приоритетного использования игрового метода обучения, применения командообразующих¹ приемов и командных подвижных игр в воде и элементов аквааэробики². Игровой метод обеспечивает эмоциональность занятий, необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же движений. Командная игра и командные игровые упражнения на воде помогают детям быстрее изучить плавательные движения, нацеливают их на взаимопомощь и заботу, на оказание поддержки, учат согласовывать свои действия, развивают реакцию, коммуникативные качества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании широко распространенных методик обучения детей плаванию, которые отражаются в принципах обучения.

Принципы обучения:

- систематичности: занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе (2 раза в неделю). Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности: формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения плаванию, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности: создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности: решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- индивидуализации: учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к возможностям детей старшего дошкольного возраста.

Цель программы: обеспечение комплексного оздоровления и обучения старших дошкольников спортивным способам плавания, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

- укреплять здоровье детей, способствовать их гармоничному физическому и психофизическому развитию;

¹Командообразование (тимбилдинг) – это технология, которая позволяет в игровой динамичной форме обучить детей навыкам работы в команде, общению, принятию решений, создавая ситуацию успеха, где дети, не уверенные в своих силах (испытывают боязнь воды), будут иметь возможность проявить себя, почувствовать плечо друга, осуществлять взаимостраховку, а подвижные дети – направить свою энергию в позитивное русло.

²Аквааэробика – форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, включает упражнения в воде, элементы плавания и синхронного плавания, различные игры и эстафеты на воде.

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат детей, способствовать формированию правильной осанки, повышению работоспособности организма ребенка;
- формировать элементарные теоретические и практические знания детей о следующих способах плавания «крюль на груди», «крюль на спине», облегченный «басс»;
- развивать способность ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия учить произвольному расслаблению мышц.
- воспитывать у детей нравственно - волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, уверенность в себе, взаимодействие друг с другом.

Адресат программы:

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 5 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение плаванию на стартовом уровне. Наполняемость в группе — от 8 до 10 человек одного возраста.

Объём и сроки реализации программы:

Срок обучения по Программе — один учебный год, с общим количеством часов - 62.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие. Форма организации детей на занятии: групповая.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся: число занятий в неделю 2, в месяц – 8, в год – 62, продолжительность занятия – 25 минут.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочная – используется постоянно;
- контрольно-учетная – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для систематического контроля усвоения программы;
- игровая – проводится 1 раз в месяц для закрепления умений и навыков, используются командные игры и упражнения, эстафеты;
- досуги, развлечения – проводится 1 раз в год (декабрь), как итоговое занятие для закрепления изученного материала первого полугодия (праздник Воды);
- сюжетная – проводятся 1 раз в год (май) в ходе организации открытого занятия для родителей.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение плаванию осуществляется в 3 этапа:

1 этап – совершенствование умений и навыков, которые помогают учащимся держаться на поверхности воды и под водой (всплывать, лежать, скользить, нырять);

2 этап – обучение детей технике плавания (работа рук, ног, согласованность движение рук и ног с дыханием);

3 этап – совершенствование техники способов плавания, подготовка к соревнованиям по плаванию, нацеливание детей на занятия плаванием в ФОКах вне ДОО. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия направлена на организацию и подготовку организма учащегося к выполнению основных задач, проводится на суше. В неё входит:

- разминка на суше (различные виды ходьбы, ОРУ - упражнения на развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног);
- специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде (дыхательные упражнения, имитация работы рук и ног при различных способах плавания).

В основной части занятия происходит изучение нового материала, закрепление и совершенствование физических качеств. Проводится в воде. В неё входят:

- упражнения на дыхания, ориентировку в воде;
- упражнения на погружение в воду;
- упражнения на всплывание и лежание в воде, ныряние;
- упражнения на скольжение на груди и спине с опорой и без опоры; с работой ног;
- упражнения на обучение разным способам плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»;
- командные игры (водное поло, водный баскетбол), подвижные игры и развлечения;
- эстафетное плавание.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, проводится в воде и на суше посредством:

- свободного плавания с нестандартным оборудованием;
- дыхательных упражнений на суше.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся должны знать:

- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- название и правила командных игр.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять ныряние разными способами;
- выполнять выдох в воду при погружении, при скольжении с доской;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом;
- выполнять перемещение при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом;

- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 15 метров в полной координации всеми способами;
- участвовать в играх соблюдая правила и технику безопасности.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки освоения плавательных умений и навыков два раза в год проводится обследование (стартовое и итоговое) уровня сформированности у учащихся навыков плавания, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования и оценивается плавательная подготовленность учащихся. [Приложение 1]

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «тоннеля».
	Подныривание «под мост».
	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
	Скольжение на груди, спине.
	Скольжение на груди, спине с работой ног.
	Плавание на груди, спине с работой рук, с работой ног.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?».
	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Звезда» на груди, на спине.
	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы

Низкий уровень – Н

Учащийся допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

Средний уровень – С

Учащийся владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Высокий уровень – В

Учащийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	
1	Вводное	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	49	1	48	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка				
5	Техническая подготовка	6	1	5	Контрольные упражнения
6	Соревновательная подготовка	1	-	1	Соревнования
7	Диагностика, тестирование	2	-	2	Контрольные упражнения
8	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого:	62	5	57	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теоретическая часть

Знакомство с учащимися. Ознакомление учащихся с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Закрепление правил поведения в бассейне, в раздевалке, на местах проведения занятий. Ознакомление и закрепление правил поведения на воде на открытых водоемах с использованием схем, моделей, картинок, просмотр видеоматериалов.

Практическая часть

Ознакомление с местом проведения занятий, с инвентарем и оборудованием.

2. Теоретическая подготовка

Темы: история зарождения и развития плавания, его значение для здоровья человека с опорой на наглядность (фотографии, плакаты, видеоматериалы). Просмотр видеоматериалов спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, аквааэробика, водное поло. Место плавания в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные пловцы, пензенские знаменитые спортсмены по водным видам спорта.

Основные термины и понятия учащиеся получают и закрепляют на каждом занятии в ходе выполнения упражнений, игр и заданий: названия плавательных упражнений, способов плавания, плавательного инвентаря, названия и правила командных игр и упражнений аквааэробики.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть

Объяснение техники выполнения упражнений на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия. Объяснение техники выполнения подводящих и подготовительных упражнений для плавания, необходимых для освоения двигательных действий.

Практическая часть

Упражнения на суше: различные виды ходьбы, ОРУ - на укрепление мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и ног.

Упражнения в воде: специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

- Различные виды ходьбы: «Цапля», «Пингвины», «Морской конек», «Краб», «Гигантские шаги», ходьба в приседе, ходьба спиной назад, ходьба боком (правым, левым), ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с вращением рук, ходьба спиной вперед с одновременным вращением рук назад, ходьба спиной вперед с одновременным вращением рук вперед, ходьба в наклоне вперед с вращениями рук, ходьба в наклоне с выполнением гребковых движений руками как при плавании способом «кроль», «кроль на спине», ходьба с имитацией работы рук как при плавании «брассом».

- Прыжки на двух ногах.

- Бег, бег с ускорением, бег с гребковыми движениями руками.

- Аквааэробика с мячом «Веселые утята», комплекс упражнений «Аквабилдинг», «Бригитта».

- Многократные выдохи в воду с погружением головы в воду, серия выдохов в воду, многократные выдохи в воду в сочетании с поворотом головы; многократные выдохи в воду в сочетании с поворотом головы.

- Имитация работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна; имитация работы рук как при плавании кролем на груди с выдохом в воду.

Игровые упражнения: «Лодка», «Лодка на веслах», «Лодка на парусе», «Корабль», «Ледокол», «Лягушата», «Дельфины», «Пузыри».

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть

Рассматривание учащимися наглядного материала: схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов), изучение техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «басс». Просмотр видеозаписи спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, аквааэробика, водное поло. Изучение названий плавательных упражнений, способов плавания, плавательного инвентаря, названий и правил командных игр.

Практическая часть строится по принципу «от простого к сложному» с постепенным ускорением темпа выполнения учебных заданий.

Упражнения на погружение в воду с головой: погружение в воду; передвижение и ориентировка под водой; подводная разминка «Бригитта»; комплекс «Аквабилдинг»; игровые упражнения «Передай привет», «Сядь и встань», «Тонущие мячи», «Краб», «Морской конек»; командные упражнения «Гирлянда», «Переправа», «Бег с препятствиями».

Всплывание и лежание на воде: лежание на поверхности воды на груди взявшись за плавательную доску; лежание на поверхности воды на спине доску прижать к груди; лежание на поверхности воды на груди взявшись за нудлс; лежание на поверхности воды на спине с нудлсом; лежание на груди без предмета; лежание на спине без предмета; игровые упражнения «Лодка», «Звезда» на груди, «Звезда» на спине, «Морские фигуры», «Краб», «Морской конек»; командные упражнения «Переправа», «Мячик», «Фигуры» (элементы синхронного плавания под музыку); подвижная игра «Море волнуется».

Скольжение на груди и спине без помощи движений ног: скольжения на груди без работы ног с задержкой дыхания с опорой на плавательную доску; скольжения на спине без работы ног с задержкой дыхания с опорой на плавательную доску (доска прижата к груди, к бедрам, под головой); скольжения на груди без работы ног с задержкой дыхания без опоры; скольжения на спине без работы ног с задержкой дыхания без опоры; скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук с опорой; скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук с опорой; скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук без опоры; скольжение на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук без опоры; скольжение на боку без работы ног; скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища; игровые упражнения «Прыжок дельфина», «Попади в цель», «Веретено», «Стрелка», «Винт», «Тюлень»; командные упражнения «Такси», «Цепочка дружбы».

Движение рук и ног в сочетании с выдохом: скольжение на груди с выдохом в воду с опорой о плавательную доску; скольжение на груди с выдохом в воду; работа ногами, как при плавании способом «кроль на груди» у неподвижной опоры с задержкой дыхания; работа ногами, как при плавании способом «кроль на груди» у неподвижной опоры вдох через сторону и выдохом в воду; работа ногами, как при плавании способом «кроль на груди» с доской, вдох через сторону и выдохом в воду; работа ногами, как при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду, держась одной рукой за неподвижную опору; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» с опорой на плавательную доску (нудлс); скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль на спине» с плавательной доской (доска прижата к груди, к бедрам, за головой, с нудлсом); скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» без опоры; скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль на спине» без опоры; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» с опорой на плавательную доску (нудлс) с разным положением рук; скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» с

опорой на плавательную доску (нудлс) с разным положением рук; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» с разным положением рук; скольжение на спине с работой ног как при плавании способом «кроль на груди» с разным положением рук; скольжение на груди с работой ногами как при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду с опорой о плавательную доску; скольжение на груди с работой ногами как при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду; скольжение на груди с работой ногами как при плавании способом «кроль на груди» с сочетанием вдоха и выдоха в воду; скольжение на груди с сочетанием движений руками и ногами как при плавании способ «кроль на груди» на задержке дыхания; скольжение на груди с сочетанием движений руками и ногами как при плавании способ «кроль на груди» с выдохом в воду; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног способом «кроль на груди»; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног способом «кроль на спине»; работа ног как при плавании способом «брасс» держась руками за неподвижную опору; работа ног как при плавании способом «брасс» держась руками за подвижную опору (плавательная доска, нудлс); скольжение на груди с работой рук способом «брасс»; игровые упражнения «Попади в цель», «Веретено», «Винт», «Тюлень», «Фонтан», «Лягушки – квакушки»; командные упражнения «Такси», «Цепочка дружбы».

Подвижные игры и игровые упражнения и эстафеты

Игровые упражнения: «Передай привет», «Сядь и встань», «Прыжок дельфина», «Попади в цель», «Лодка», «Звезда» на груди, «Звезда» на спине, «Тонущие мячи», «Морские фигуры», «Морская звезда на груди», «Морская звезда на спине», «Подводный мир», «Краб», «Морской конек», «Веретено», «Море волнуется», «Стрелка», «Винт», «Тюлень», «Фонтан», «Лягушки – квакушки».

Командные упражнения: «Гирлянда», «Переправа», «Бег с препятствиями», «Мячик», «Фигуры» (элементы синхронного плавания под музыку), «Такси», «Цепочка дружбы».

Командные подвижные игры «Подводный маршрут», «Ловец жемчужин», «Нырок с хлопками», «Жемчужное ожерелье», «Рыбак и рыбки», «Два берега», «Буксир», «Парные гонки», «Моторные лодки».

Эстафеты «Парные гонки», «Подводный секрет», «Гонки».

Командные спортивные игры «Волейбол на воде», «Баскетбол на воде», «Водное поло».[Приложение 2]

Подвижные игры «Водолазы», «Море волнуется раз», «Поймай рыбку», «Жучок – паучок», «Невод», «Аквариум», «Щука», «Дельфин», «Кто самый быстрый?», «Белые медведи», «Почтальон», «Зеркальце», «Берегись крокодила», «Поймай рыбку».

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть

Изучение названий плавательных упражнений, способов плавания, названий плавательного инвентаря для обучения, названий и правила командных игр.

Практическая часть

Плавание облегченным способом «кроль на груди» с выносом рук; скольжение на груди с работой ногами как при плавании способом «кроль на груди» с выдохом в воду; скольжение на груди с работой ногами как при плавании способом «кроль на груди» с сочетанием вдоха и выдоха в воду; скольжение на груди с сочетанием

движений руками и ногами как при плавании способ «кроль на груди» на задержке дыхания; скольжение на груди с сочетанием движений руками и ногами как при плавании способ «кроль на груди» с выдохом в воду; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног способом «кроль на груди»; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног способом «кроль на спине»; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног и рук способом «кроль на груди»; плавание в заданном направлении при согласованной работе ног и рук способом «кроль на спине»; скольжение на груди с работой рук способом «брасс»; плавание облегченным способом «брасс» при помощи движений рук; плавание облегченным способом «брасс» с работой рук и ног; плавание с согласованной работой рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди и спине; проплывание контрольных отрезков в полной координации способом «кроль на груди»; проплывание контрольных отрезков в полной координации способом «кроль на спине».

6. Интегральная (соревновательная) подготовка

Теоретическая часть

Просмотр учащимися видеоматериалов спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, аквааэробика, водное поло. Инструктаж учащихся по технике безопасности во время участия в соревнованиях по плаванию. Изучение учащимися правил поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Анализ учащимися собственного спортивного результата и результата команды.

Практическая часть

Проведение соревнования по плаванию в каждой подгруппе учащихся.

7. Диагностика, тестирование

Теоретическая часть

Объяснение учащимся методики и техники выполнения контрольно-тестовых упражнений, исходных положений.

Практическая часть

Выполнение учащимися контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технической подготовке.

8. Итоговое занятие (показ для родителей)

В ходе открытого занятия для родителей учащиеся не только демонстрируют изученные упражнения и способы плавания, но и объясняют технику выполнения этих движений (полностью, частично, фрагментарно, по желанию, поочередно, «по цепочке»).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Веревка с яркой маркировкой	1
2.	Ворота надувные (для игры на воде)	2

3.	Дорожка резиновая	4
4.	Доска плавательная детская	20
5.	Игрушка надувная (плавающая)	7
6.	Игрушка резиновая (плавающая)	13
7.	Игрушка резиновая (сюжетная)	10
8.	Игрушка из плотной резины (тонущая)	15
9.	Круг спасательный	17
10.	Кольцо баскетбольное (для игры на воде)	1
13.	Мячи резиновые	14
14.	Мячи надувные	15
15.	Нарукавники	15 пар
16.	Нудлс (палка-трубка)	10
17.	Обручи	5
18.	Обручи (тонущие)	4

Информационное обеспечение:

- плакат «Правила поведения в бассейне»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- картинки, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- картотека игр и упражнений на воде;
- комплексы дыхательных упражнений (сухое плавание);
- фонотека мелодий.

Взаимодействие с родителями

Цель: объединение интересов педагога и родителей по развитию плавательных навыков учащихся ознакомление родителей с результатами работы, достижениями детей.

Сентябрь	Консультация: «Обучение детей плаванию в старшем дошкольном возрасте»; Папка-передвижка: «Что должны знать родители, когда их ребенок учится плавать».
Октябрь	Родительское собрание: «Значение занятий плаванием для укрепления здоровья детей»;
Ноябрь	Консультация: «Дыхательная гимнастика, как подготовка к плаванию».
Декабрь	Родительское собрание в старшей группе «С водой дружить-здоровым быть!»
Январь	Индивидуальные беседы: «Как помочь ребенку преодолеть боязнь воды».
Февраль	Папка-передвижка: «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

Март	Консультация «Игры и развлечения на воде».
Апрель	Консультация «Физическая культура – залог здоровья». Папка-передвижка «Водные процедуры».
Май	Родительское собрание по итогам окончания обучения. Открытое занятие «В поисках клада».

Индивидуальные беседы об успехах и трудностях, возникающих у детей в процессе занятий, проводятся в течение учебного года по запросам родителей.

Список литературы

1. Адрианов П.И. Методическое пособие. Плавание/М: Издательство Астрель 2003г.
2. Аллакин Ю.А, Дворянинова Е.В. Теория и методика плавания. Вопросы и ответы для подготовки и сдачи экзамена: учебное пособие/ Пенза: ГУМНИЦ ПГУ, 2015г.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. / Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012г.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада/ М: Просвещение 1985г.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде: Пособие/ Волгоград, Учитель 2014г.
6. Рыбак М.В. «Морская звезда», пособие Растим детей здоровыми: Образовательная программа по плаванию / М: ТЦ Сфера 2012г.
7. Цветкова Т.В. Журнал: Учимся быть здоровыми. Инструктор по физической культуре / Казань, ТАТМЕДИА 2013-2015г.

Интернет ресурсы

1. https://studbooks.net/698653/turizm/organizatsiya_provedenie_zanyatiy_plavaniyu
2. http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9_%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8E
3. <https://www.youtube.com/channel/UCQyivYEsGcMMBCs3LaJV95Q>

Контрольные упражнения	Лежание	«Звезда» на спине	КГ						
			НГ						
		«Звезда» на груди	КГ						
			НГ						
		«Осьминожка»	КГ						
			НГ						
	Выдох в воду	Выдох с поворотом головы в сторону	КГ						
			НГ						
		Вдох - выдох с работой ног	КГ						
			НГ						
		«Кто дольше?».	КГ						
			НГ						
		Серия выдохов	КГ						
			НГ						
	Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук и ног	КГ						
			НГ						
		Плавание на спине с работой рук и ног	КГ						
			НГ						
		Скольжение на груди с работой ног.	КГ						
			НГ						
		Скольжение на спине с работой ног	КГ						
			НГ						
		Скольжение на груди	КГ						

			нг						
			кг						
		Скольжение на спине	нг						
			кг						
		Скольжение на груди с доской с работой ног	нг						
			кг						
		Скольжение на спине с доской с работой ног	нг						
			кг						
		Скольжение на спине с доской	нг						
			кг						
		Скольжение на груди с доской	нг						
			кг						
	Ныряние	Поднимание со дна предметов	нг						
			кг						
		Проплывание «под мостом»	нг						
			кг						
		Подныривание «под мост».	нг						
			кг						
		Проплывание «тонеля»	нг						
			кг						
		Возраст							
		ФИО ребенка							
		№ п/п			1	2	3	4	5

Командообразующие упражнения

«Мячик»

Задачи: совершенствовать навык всплывания и умения держаться на поверхности воды в группировке; воспитывать чувство ответственности друг за друга.

Содержание: упражнение выполняется в парах. Один ребенок - «мячик», сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погружается под воду в группировке (ноги согнуты в коленях, прижаты к груди, руки обхватывают голени, подбородок прижат к груди). Второй ребенок «набивает мяч» – кладет руки на спину первого и толкает его под воду легким нажатием (3-4 раза).

Методические указания: второй ребенок начинает «набивать мяч» только после того как он всплыл на поверхность. Ребенок толкает «мячик» не глубоко под воду, следит за тем, чтобы он не перевернулся. «Мячик» должен сохранить группировку как можно дольше.

Усложнение: довести «мяч» до бортика, «забить гол» в ворота, «отбивать мяч» в парах.

«Такси»

Задачи: совершенствовать навык скольжения с подвижной опорой (принимать обтекаемое положение тела); закреплять навык осуществлять взаимостраховку.

Содержание: упражнение выполняется в парах. Дети встают лицом друг к другу около бортика, в руках держат доску (круг, нудлс, мяч, короткую веревку, кольцо и т.д.). Один из детей – водитель такси (стоит спиной вперед), а второй – пассажир. По сигналу водитель начинает передвигаться спиной и везет пассажира к противоположному бортику. Пассажир выполняет скольжение.

Методические указания: «водитель» должен передвигаться достаточно быстро, чтобы «пассажир» было комфортно выполнять скольжение.

Усложнение: пассажир выполняет скольжение с задержкой дыхания, опустив лицо в воду. Упражнение может выполняться без дополнительного оборудования (дети держатся за руки).

«Фигуры» (элементы синхронного плавания)

Задачи: совершенствовать навык всплывания и умение лежать на поверхности воды без движений; упражнять детей действовать синхронно, одновременно.

Содержание: дети выполняют упражнения: «Поплавок», «Медуза», «Звезда» на груди, «Звезда» на спине, «Винт», стоя в линии, в кругу, шеренге, образуя ровную фигуру. Каждая фигура выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры).

Методические указания: задание выполняется синхронно, одновременно. Условный сигнал должен быть коротким и выразительным. Перед подачей сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха. Детям дается задание досчитать под водой до 5-10 сек., чтобы закончить одновременно.

Усложнение: после того как дети научились выполнять синхронно, можно создавать рисунок на воде из этих элементов, держась за руки или за единое оборудование «Лилия», «Осьминог» и т.д.

«Переправа»

Задачи: совершенствовать навык ныряния и открывания глаз в воде; упражнять детей действовать сообща, договариваться о способе взаимодействия.

Содержание: из обручей выстраивается дорожка. Задача детей переправиться от одного бортика до другого, ныряя в обруч, который находится перед ними. Число обручей на 1 больше чем детей. Освободившийся обруч передаётся из конца колонны в начало.

Методические указания: дети должны проныривать одновременно. Нельзя находиться за пределами обруча или продвигаться в нём вперед. Подныривать в обруч нужно, сделав глубокое приседание под воду и короткий шаг вперед.

Усложнение: устроить соревнование в мини-командах.

«Бег с препятствиями»

Задачи: совершенствовать навык ныряния и открывания глаз в воде; воспитывать у детей стремление заботиться друг о друге, оказывать взаимоподдержку.

Содержание: дети выстраиваются вдоль бортика, берутся за руки. Поперек бассейна натянута разделительная полоса, а на дно выкладываются предметы. По сигналу нужно перебраться к противоположному бортику, перешагивая через препятствия и подныривая под разделительную полосу.

Методические указания: нельзя расцепать руки, наступать на препятствия. Дети должны ждать друг друга, не тянуть за руки.

Усложнение: устроить соревнование в мини-командах.

«Цепочка дружбы»

Задачи: совершенствовать технику движения ног как при плавании «кроль на груди»; упражнять детей действовать вместе, синхронно, совместно добиваться общей цели.

Содержание: упражнение выполняется в мини-группах. Дети встают спиной к бортику на небольшом расстоянии друг от друга. В руках они держат веревку. По сигналу делают глубокий вдох и выполняют скольжение с веревкой в руках с работой ног как при кроле. Во время выполнения скольжения лицо опущено в воду, плавание осуществляется на задержке дыхания.

Методические указания: от «цепочки дружбы» руки не отцепать.

Усложнение: соревнование в парах, держась за нудлс, короткую веревку, круг.

«Гирлянда»

Задачи: совершенствовать навык ныряния и открывания глаз в воде; совершенствовать навык согласовывать свои действия, воспитывать желание действовать дружно, поддерживать друг друга.

Содержание: дети стоят в шеренге, держась за руки, они – «гирлянда», которая может гореть в разных режимах: через одну/две/три лампочки, по одной лампочке, может погаснуть вся. «Лампочка гаснет» - ребенок делает глубокий вдох и погружается под воду (считает до 3-5).

Методические указания: вторые участники ныряют в заранее оговоренной последовательности. Ноги от дна не отрывать, не расцепать руки.

Усложнение: режим «горения гирлянды» изображен на мнемо-таблицах, дети могут располагаться по кругу, «гирлянд» может быть 2.

Командообразующие подвижные игры

«Нырок с хлопками»

Задачи: совершенствовать навык ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде, развивать выносливость, ловкость; воспитывать стремление оказывать взаимопомощь, взаимостраховку, координировать свои действия в паре.

Содержание: игроки делятся на пары. Один занимает исходное положение – лицом к партнёру, ноги шире плеч. Другой выполняет глубокий вдох, задержав дыхание проныривает между ног своего партнера. Затем поворачивается к нему лицом и хлопает его по ладоням, давая понять, что он готов играть дальше. Игроки меняются ролями. Игра проводится 3-4 раза.

Методические указания: во время ныряния обязательно открывать глаза в воде и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами. Стоящий ребенок расставляет ноги шире, чтобы ныряющему было удобно проплывать. Если ему сложно проплыть, ему можно немного помочь руками.

Усложнение: играть можно в тройках, соревнование «Кто быстрее?».

«Рыбаки и рыбки»

Задачи: совершенствовать навык погружаться в воду с головой и ориентирование в воде, развивать ловкость, быстроту;(для играющих) совершенствовать умение действовать синхронно, договариваться об условном сигнале, поддерживать друг друга;(для водящих) воспитывать чувство ответственности, тренировать навык согласовывать свои действия.

Содержание: из числа играющих выбираются 2 «рыбка», остальные дети – «рыбки». «Рыбки» располагаются по всей чаше бассейна «стайками» (в парах, тройках, четвёрках) и держатся за руки. «Рыбаки» встают напротив друг друга около бортиков, растянув в руках веревку – «невод». Длина веревки равна ширине бассейна. По команде «рыбаки» передвигаются вдоль бортиков и стараются задеть «рыбок», а они, чтобы избежать касания, ныряют под воду, не расцепая рук. Побеждает «стайка», в которой ни одна «рыбка» не коснулась «невода». Игра проводится 2-3 раза со сменой водящих.

Методические указания: «рыбки» держатся за руки, а «рыбаки» передвигаются строго вдоль бортиков, держат «невод» на поверхности воды, заботятся о безопасности играющих. «Рыбки» прячутся под воду по договоренности.

Усложнение: «рыбаки» движутся быстрее, держат «невод» глубже.

«Жемчужное ожерелье»

Задачи: совершенствовать безопасного положения в воде, развивать выносливость, ловкость; воспитывать стремление оказывать взаимопомощь, взаимостраховку, координировать свои действия в команде.

Содержание: Выбирается 1 водящий - «ловец жемчуга». Остальные дети – «жемчужины». Они разбегаются по всему бассейну. По сигналу «жемчужины» останавливаются, а «ловец» подходит к «жемчужинам» и спрашивает:

Я плову набрать жемчужин,

Заработаю на ужин.

Жемчужинка, пойдешь ко мне на ниточку?

«Жемчужина» отвечает: Пойду!

«Ловец» занимает исходное положение – ноги шире плеч, а «жемчужина» проныривает между ног и берет «ловца» за руку. Они продолжают двигаться за следующими «жемчужинами», держась за руки. Следующие «жемчужины» проныривают между ног последней «жемчужины» на нитке. Игра заканчивается, когда все «жемчужины» оказываются на «ожерелье». Игра проводится 1-2 раза.

Методические указания: Стоящий ребенок расставляет ноги шире, чтобы ныряющему было удобно проплывать. Если ему сложно проплыть, ему можно немного помочь руками. «Жемчужное ожерелье» не должно «разорваться».

Усложнение: «жемчужина» может пронырнуть под ногами двух последних детей. «Ловцов» может быть двое.

«Подводный маршрут»

Задачи: совершенствовать навык ныряния и открывания глаз в воде, развивать выносливость, ловкость, координацию; тренировать навык действовать сообща, совместно добиваться общей цели, следить за действиями партнеров.

Содержание: на противоположных бортиках бассейна стоят 2 игрушки. На дне раскладываются предметы разных цветов и форм. По сигналу играющие выстраивают на дне бассейна подводный путь от одной игрушки к другой. Игра проводится 1-2 раза.

Методические указания: путь должен быть ровным, дети действуют сообща, договариваясь о форме и цвете фигур. Во время ныряния соблюдать технику безопасности.

Усложнение: играющие поделены на 2 команды, они выстраивают разные дорожки определенного цвета, дорога может идти вокруг более крупных препятствий на дне бассейна, чередование фигур может быть указано на мнемо-таблицах.

«Два берега»

Задачи: совершенствовать умение скользить на груди, напрягая мышцы тела и вытягиваться вперед (принимать обтекаемое положение тела), развивать ловкость, координацию; вызывать стремление действовать одновременно, добиваться общей цели.

Содержание: игроки делятся на две команды и встают на середине бассейна спиной друг к другу. По сигналу игроки приседают в воду по плечи, вытягивают руки вперед и, оттолкнувшись от дна бассейна, выполняют скольжение (положение «стрелы»). Выигрывает та команда, которая быстрее проскользит до бортика, повернется спиной к нему и поднимет руки в верх. Игра проводится 3-4 раза.

Методические указания: играющие выполняют скольжение на задержке дыхания, нужно коснуться бортика руками. Во время скольжения нельзя касаться дна ногами. Играющие действуют сообща, стараясь не отставать друг от друга.

Усложнение: скользить по порядку (сначала выполняют те, кто стоят первыми и как только они касаются бортика, выполняет следующий и т.д.), команда может держаться за веревку.

«Моторные лодки»

Задачи: совершенствовать технику движений ногами как при плавании «кроль на груди», развивать выносливость; вызывать в детях чувство собственной значимости, сопричастности к командной работе.

Содержание: игроки занимают исходное положение стоя лицом к бортикам. В центре бассейна - несколько надувных мячей (кругов, надувные игрушки). По сигналу ведущего игроки выполняют движения ногами как при плавании «кроль на груди». По сигналу игра заканчивается. Задача играющих - удерживать плавающие предметы в центре бассейна, не касаясь их ногами. Игра проводится 3-4 раза.

Методические указания: при выполнении задания руки прямые, локти опущены в воду, подбородок на воде. Ноги, выпрямленные работают свободно, поочередно, без напряжения, совершают движения вверх и сверху вниз.

Усложнение: выполнять упражнение после глубокого вдоха опустить лицо в воду, досчитать до 5 и сделать выдох.

«Буксир»

Задачи: совершенствовать лежание на поверхности воды на спине и технику движений ногами как при плавании «кроль на спине», развивать ловкость, координацию; тренировать умение оказывать взаимостраховку, развивать чувство ответственности и доверия друг другу.

Содержание: играющие делятся на пары, встают друг за другом. По сигналу один из пары, «буксировщик», опускает руки в воду, а второй участник, «моторная лодка», ложится спиной на воду и кладет голову на руки партнера. «Буксировщик» движется спиной вперед, ведя за собой «лодку». «Моторная лодка» выполняет движения ногами как при плавании «кроль на спине», руки вдоль туловища. По сигналу все «буксиры» доводят «моторные лодки» до бортиков бассейна. После этого играющие в парах меняются ролями. Игра проводится 4 раза.

Методические указания: дети должны сохранять правильное положение тела: не прогибаться в пояснице, не сгибать ноги в коленях, на поверхности воды показываются только кончики пальцев. «Буксировщики» не сталкиваются с другими парами, ведут свою «моторную лодку» аккуратно, бережно, заботятся о том, чтобы голова играющего находилась на поверхности воды

Усложнение: один «буксировщик» ведет две «моторные лодки».

Эстафеты

«Парные гонки»

Задачи: совершенствовать технику движений ногами как при плавании «кроль на груди», развивать быстроту и выносливость; приучать детей действовать синхронно, одновременно, поддерживать друг друга.

Содержание: игроки делятся на две команды. В каждой команде соревнующиеся действуют в парах, держась за общее оборудование (нудлс, круг, кольцо, веревка...). По сигналу пары плывут к противоположному бортику, работая ногами как при плавании «кроль на груди».

Методические указания: старт от бортика, руки прямые, перед выполнением делается вдох и лицо опускается в воду, пара не выпускает оборудование из рук и не касается дна ногами.

«Подводный секрет»

Задачи: совершенствовать навык ныряния, открывания глаз и ориентирование в воде, развивать ловкость, выносливость; вызывать у детей стремление приложить усилия для достижения общей цели, действовать сообща.

Содержание: игроки делятся на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук от впереди стоящих. Исходное положение ноги шире плеч. У стоящих впереди в руках тонущий груз. По сигналу первые выполняют вдох и погрузившись под воду, ставят груз на дно между ног следующему в колонне и т.д. Когда груз доходит до последнего игрока, он берет его в руки, перемещается вперед, встает первым, продолжает эстафету. Эстафета заканчивается, когда все участники команды вернутся на свои места. Подсчитываются очки.

Методические указания: груз ставится на дно, он не передается из рук в руки, перед погружением под воду делается глубокий вдох.

«Гонки»

Задачи: совершенствовать технику движений ногами как при плавании «кроль на груди», развивать координацию, быстроту; вызывать у детей стремление приложить усилия для достижения общей цели, действовать сообща.

Содержание: игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги. В руках у первых игроков доски для плавания, на которых стоят резиновые игрушки. По сигналу первые плывут с доской к противоположному бортику бассейна и обратно с работой ног как при плавании «кроль на груди». Передают доску следующему члену своей команды. Выигрывает команда, члены которой быстрее выполнили задание и не потеряли игрушки.

Методические указания: игрушки ставят на середину доски и нельзя придерживать их рукой. Ноги прямые, работают свободно, поочередно, без напряжения, совершают движения вверх и сверху вниз.

Командные игры

«Воллейбол на воде»

Задачи: закреплять навык бросания и ловли мяча в воде, развивать ловкость, меткость, координацию; совершенствовать умение взаимодействовать в команде, действовать сообща, осуществлять взаимостраховку, поддерживать друг друга.

Содержание: играющие делятся на две команды. Площадь бассейна делится на две равные части с помощью волейбольной сетки. У одного игрока в руках мяч. По сигналу игроки перебрасывают мяч на сторону соперников. Задача команды –

поймать мяч. Не дать ему коснуться воды на своей половине. Игра проводится до 3 побед.

Методические указания: мяч нужно ловить, а не отбивать, если мяч поймал игрок, стоящий далеко от «сетки», он может перебросить его игроку своей команды, стоящему ближе.

«Баскетбол на воде»

Задачи: совершенствовать технику владения мячом; развивать ловкость; совершенствовать умение взаимодействовать в команде, координировать свои действия, учитывать действия других игроков.

Содержание: в центре бассейна располагается плавающая корзина. Одна команда защищает корзину, другая — атакует. Задача атакующей команды забросить мяч в корзину, а защищающей - не дать мячу попасть в нее. Через 3 минут, команды меняются ролями. Играют 6 минут, после чего подводится итог. Победитель определяется по числу заброшенных мячей.

Методические указания: соблюдать технику безопасности (не хватать игроков за руки, не толкаться), Игроки атакующей команды могут перебрасывать мяч друг другу в зависимости от того, у кого более выгодная позиция, игроки защищающей команды действуют сообща, отражая атаки со всех сторон.

«Водное поло»

Задачи: совершенствовать технику владения мячом, развивать ловкость, координацию; совершенствовать умение взаимодействовать в команде, координировать свои действия, учитывать действия других игроков.

Содержание: играющие делятся на две команды, «защитники» и «атакующие». У «защитников» за спиной ворота. По сигналу игроки перебрасывают мяч между собой и стараются забросить его в ворота. Команда «защитников» стремится защитить ворота. Игра продолжается 2 минуты, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, забросившая в ворота соперника большее количество мячей.

Методические указания: игрокам нельзя «топить» друг друга, и долго задерживать мяч в руках.