

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

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 33.08.2023 № 460

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Обучение плаванию»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей - 3 – 7 лет

Срок реализации – 4 года

Программа составлена

Инструктором по Ф.К:

Барановой Юлией Викторовной

ЛИПЕЦК 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Календарный учебный график.....	7
1.4. Учебный план	8
1.5. Планируемые результаты	19
1.6. Содержание программы	22

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.....	24
2.2. Методические материалы.....	24
2.3. Рабочие программы.....	25

3. Фонд оценочных материалов

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК 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.**

Возраст обучающихся – 3-7 лет.

Форма обучения – очная.

Место реализации – МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Цветочный город»

Сроки реализации программы – 4 года

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

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 «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые 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, срок обучения – 4 года.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 8 часов в месяц, 7 месяцев.

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 (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Общее количество занятий в год -72. 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.)

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. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01.11.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

Продолжительность учебного года – 7 месяцев.

Продолжительность занятия - младшая группа – не более 15 минут, средняя группа – не более 20 минут, старшая группа – не более 25 минут, подготовительная группа – не более 30 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15.05.2023 по 25.05.2023

1.4. Учебный план реализации Программы

Форма промежуточной аттестации – зачет за участие в контрольном занятии.

Учебно-тематический план работы дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию» 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	2	1	1	

	занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)				
	История возникновения плавания	0	0	0	
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	-
2.Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1)
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	3	3)
	Оказание помощи на воде	0	0	0	-
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	

	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 1 1	1 1 1	
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	
	Выдохи в воду	6	2	4	
	Отработка дыхания пр и всех способах плавания	6	2	4	
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	3 0 3	1 0 1	2 0 2	
	Движения ногами при всех способах плавания	6	2	4	
	Плавание облегчённым способом	2	1	1	
	Плавание по «элементам»	2	1	1	
	Плавание всеми спосо бами в полной координации	0	0	0	-
	Плавание избранным способом	6	2	4	занятия
	Комплексное плавание	0	0	0	-
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	1	1	
	Стартовые прыжки	0	0	0	
	Повороты у бортика всеми способами	0	0	0	
	Игры на воде	5	2	3	
	Свободное плавание	3	1	2	
	Эстафетное плавание	0	0	0	
	Прикладное плавание	0	0	0	
	Контрольные занятия	2	1	1	
	Праздники, соревнования	2	1	1	
	Всего:	70	28	42	

Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию»
второй год обучения
(средняя 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	Устные ответы
	История возникновения плавания	0	0	0	-
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	Устные ответы
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	-
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	В ходе занятия
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	В ходе занятия
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Игры, эстафеты
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения	6	2	4	Зачет в ходе занятия

	для закрепления и совершенствования способов плавания				
	Оказание помощи на воде	0	0	0	-
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	В ходе занятия игровая деятельность
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	1 1 1	1 2 1	В ходе занятия игровая деятельность
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Подвижные игры
	Выдохи в воду	8	1	7	Игры на расслабление
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	1	3	В ходе занятия в виде игры
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	1 0 1	3 0 3	В ходе занятия в виде эстафеты
	Движения ногами при всех способах плавания	6	2	4	В подвижных играх в ходе занятия
	Плавание облегчённым способом	4	1	3	В ходе занятия
	Плавание по «элементам»	2	1	1	В ходе занятия при игровой деятельности
	Плавание всеми спосо	0	0	0	-

	бами в полной координации				
	Плавание избранным способом	4	1	3	В ходе занятия свободное плавание
	Комплексное плавание	0	0	0	-
	Прыжки с бортика вниз ногами	2	1	1	Игровая деятельность в ходе занятий
	Стартовые прыжки	0	0	0	-
	Повороты у бортика всеми способами	0	0	0	-
	Игры на воде	4	1	3	Подвижные игры
	Свободное плавание	3	1	2	В ходе занятия
	Эстафетное плавание	0	0	0	-
	Прикладное плавание	0	0	0	-
	Контрольные занятия	3	1	2	Зачет
	Праздники, соревнования	2	1	1	Открытые занятия
	Всего:	70	23	47	

**Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию»
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	Устные ответы
	История возникновения плавания	1	1	0	Викторина
	Закаливание организма.	1	0	1	Устные

	Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания				ответы
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	-
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	1	1	В ходе занятия
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	В ходе занятия (зачет)
3. Физическое совершенствование	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Подвижные игры, эстафеты
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	2	1	1	В ходе занятия (зачет)
	Оказание помощи на воде	0	0	0	-
	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	В ходе занятия
	Вход в воду:				Игровая деятельность в ходе занятия
	с помощью прыжком,	0	0	0	
	спад в воду	2	1	1	
	Переходы от бортика к бортику	3	1	2	
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Подвижные игры

	Выдохи в воду	2	1	1	Игры на расслабление
	Отработка дыхания при всех способах плавания	3	1	2	В ходе занятия игры на расслабление и восстановление дыхания
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	2 2 3	1 1 1	1 1 2	Эстафеты в ходе занятия
	Движения ногами при всех способах плавания	5	2	3	Игры с заданиями
	Плавание облегчённым способом	2	1	1	Контроль соблюдения техники
	Плавание по «элементам»	8	2	6	Контроль соблюдения техники
	Плавание всеми способами в полной координации	4	2	2	Контроль соблюдения техники в ходе занятия
	Плавание избранным способом	2	1	1	Контроль соблюдения техники в ходе занятия
	Комплексное плавание	2	1	1	В ходе занятия
	Прыжки с бортика вниз ногами	0	0	0	-
	Стартовые прыжки	2	1	1	Контроль соблюдения техники

	Повороты у бортика всеми способами	2	1	1	Контроль соблюдения техники
	Игры на воде	2	1	1	Подвижные игры
	Свободное плавание	2	1	1	В ходе занятия
	Эстафетное плавание	2	1	1	Соревнования в ходе занятия
	Прикладное плавание	2	1	1	В ходе занятия
	Контрольные занятия	3	1	2	Зачет
	Праздники, соревнования	3	1	2	Открытые занятия, соревнования
	Всего:	70	30	40	

**Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию»
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	Устные ответы
	История возникновения плавания	1	1	0	Викторина
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	0	Устные ответы
	Физическая нагрузка и	1	1	0	Устные

	её влияние на повышение частоты сердечных сокращений				ответы
2. Способны плавательной деятельностью	Показ способов плавания	2	1	1	В ходе занятия
	Проверка плавательной подготовленности	1	0	1	В ходе занятия (зачет)
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	1	1	Подвижные игры, эстафеты
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	2	1	1	В ходе занятия (зачет)
	Оказание помощи на воде	2	1	1	Устные ответы
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	1	1	В ходе занятия
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	0 0 3	0 0 1	0 0 2	Игровая деятельность в ходе занятия
	Переходы от бортика к бортику	1	0	1	Подвижные игры
	Выдохи в воду	2	0	2	Игры на расслабление

	Отработка дыхания при всех способах плавания	3	1	2	В ходе занятия игры на расслабление и восстановление дыхания
	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	2 2 3	1 1 1	1 1 2	Эстафеты в ходе занятия
	Движения ногами при всех способах плавания	2	1	1	Игры с заданиями
	Плавание облегчённым способом	2	0	1	Контроль соблюдения техники
	Плавание по «элементам»	8	2	6	Контроль соблюдения техники
	Плавание всеми способами в полной координации	4	1	3	Контроль за соблюдением техники
	Плавание избранным способом	2	1	1	Контроль за соблюдением техники
	Комплексное плавание	3	1	2	В ходе занятия
	Прыжки с бортика вниз ногами	0	0	0	-
	Стартовые прыжки	2	1	1	Контроль соблюдения техники
	Повороты у бортика всеми способами	2	1	1	Контроль соблюдения техники
	Игры на воде	2	0	2	Подвижные игры
	Свободное плавание	2	0	2	В ходе занятия

	Эстафетное плавание	2	1	1	Соревнования в ходе занятий
	Прикладное плавание	2	1	1	В ходе занятий
	Контрольные занятия	3	1	2	Зачет
	Праздники, соревнования	4	1	3	Открытые занятия, соревнования.
	Всего:	70	26	44	

Форма промежуточной аттестации – участие в контрольных занятиях.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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. табл.№1)

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

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	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о 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 	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о 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 максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого 	<p>Выполнять требования программы предыдущей 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 	<p>Выполнять требования программ предыдущих 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

	<p>максимально возможное расстояние;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 и способами со вспомогательными средствами и без них. <p>ростейшие</p>	<p>положения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>груди и на спине 3-4-5 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 рассказывать о занятиях по плаванию. 	<p>различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; - буксировать предметы на воде 3-4-5 м.
Стандарт	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 5 м и более. Плавание</p>	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с</p>	<p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым</p>	<p>Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более; Наиболее подготовленным</p>

	любым удобным способом с произвольными движениями и 4-5 м без вспомогательных средств	произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств	способом 7-9-12 м	проплывать любым способом 50 м
--	---	--	-------------------	--------------------------------

Способы определения результативности

1. Опрос по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. 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.

1.6. 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.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

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.

2.2. Материально-техническое обеспечение бассейна

- Обходные резиновые дорожки
- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Судейский свисток
- Магнитофон
- Корзины для мячей и игрушек
- Цветные плавающие мячи
- Тонущие предметы и игрушки
- Пенопластные доски
- Аква-палки
- Ласты
- Плавающие и надувные игрушки
- Разделительные дорожки

Методическое обеспечение

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

2.3.РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

№ 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	Открытие 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 всплывание	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	3	32-33	

	материала		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.

Фонд оценочных материалов

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей. Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карты внесены контрольные упражнения программы.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень (ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде).

2,5 – 3,4 балла – средний уровень (ребенок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа).

2,4 балла и ниже – низкий уровень (ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора на суше и в воде).

Диагностическая карта (первый год обучения)

№ п/п	Ф.И.	Передвижение по дну бассейна шагом	Погружение в воду с опорой	Погружение с рассматриванием игрушек	Игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Сред. бал

Диагностическая карта (второй год обучения)

№ п/п	Ф.И.	Лежание на груди	Умение делать выдох в воду	Скольжение на груди сдвижением ног с помощью плавательной доски.	Игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием.	Сред. бал

Диагностическая карта (третий год обучения)

№ п/п	Ф.И.	Движение ног в скольжении на спине	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	Выполнение гребковых движений рук в скольжении на спине.	Игры с использованием скольжения на груди и спине.	Сред. бал

			на груди			

Диагностическая карта(четвертый год обучения)

№ п/п	Ф.И.	Кроль на груди	Кроль на спине	Ныряние в длину	Развороты тела в воде	Сред. бал