

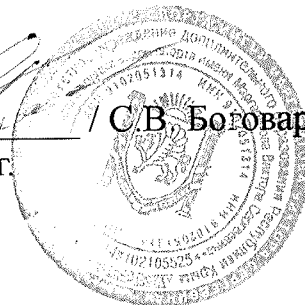
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
ИМЕНИ МАРГАРИТОВА ВИКТОРА СЕРГЕЕВИЧА»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 6 от 30 июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ / С.В. Боговаров/
«30» июня 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Уровень освоения программы: базовый

Возраст занимающихся: 5-6 лет

Составитель: Казаров С.А., заведующий
отделом по спортивной и методической работе

г. Симферополь, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность Программы, новизна	
1.2. Уровень освоения Программы	
1.3. Актуальность Программы	
1.4. Отличительные особенности Программы	
1.5. Адресат Программы	
1.6. Объем и сроки освоения Программы, режим занятий	
1.7. Форма обучения	
2. Цель и задачи Программы	5
3. Содержание Программы	6
3.1. Учебный план	
3.2. Содержание учебного плана	
4. Планируемые результаты	15

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график	16
2. Условия реализации Программы	16
2.1. Материально-техническое обеспечение	
2.2. Методическое обеспечение	
2.3. Формы организации учебного занятия	
2.4. Структура занятия	
2.5. Методы обучения	
3. Формы аттестации / контроля	18
3.1. Способы выявления результатов в освоении Программы	
3.2. Способы фиксации результатов	
3.3. Протокол мониторинга плавательных навыков	
4. Приложения	20
4.1. Оценочные материалы	
4.2. Список литературы	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) ориентирована на детей 5-6 лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

1.1. Направленность Программы, новизна

Программа реализуется на базе бассейна Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республики Крым «Спортивная школа водных видов спорта имени Маргаритова Виктора Сергеевича» (далее – ГБУ ДО РК «СШ водных видов спорта им. Маргаритова В.С.», Учреждение) в бассейне размером 10х6 м.

Форма обучения: очная, групповая. Группы сформированы по возрасту (этапам): 5 лет (I этап), 6 лет (II этап). Количественный состав группы – не более 8 человек.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;

- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудных заболеваний и другим изменениям внешней среды.

- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривление позвоночника, снижая возбудимость и раздражительность;

- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Новизна Программы заключается в использовании игровых методов обучения. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего арсенала техники плавания в игровых формах.

1.2. Уровень освоения Программы

Уровень освоения Программы – базовый. На базовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта. Основное содержание уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Тренировочный процесс направлен на обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

1.3. Актуальность Программы

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, приобщают детей к спорту.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит снижение количества несчастных случаев, потому что именно

большой процент погибших на воде — это дети. Умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности Программы заключаются в том, что она предназначена для оздоровления детей посредством обучения плаванию. Программа предназначена для детей 5 - 6 лет и направлена на всестороннее физическое развитие детей посредством совершенствования умений и навыков плавания.

1.5. Адресат Программы

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 5-6 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья для занятий плаванием, при наличии медицинской справки.

Составы групп формируются с учетом требований, представляемых к каждому этапу Программы.

1.6. Объем и сроки освоения Программы, режим занятий

Программа рассчитана на 2 года. Длительность занятия составляет 45 минут.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и могут начинаться не ранее 8.00 часов утра и должны заканчиваться не позднее 20.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не превышает 45 минут, из которых 15 минут – разминка, 30 минут - занятие в бассейне. Перерыв между занятиями – 15 минут.

Срок освоения Программы составляет 9 месяцев (36 занятий).

1.7. Форма обучения

Форма обучения - групповая, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие.

2. Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;

- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

3. Содержание Программы

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (5 лет)

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с водой, техника безопасности	2	2	
2.	Знакомство с водой, расширение кругозора о плавании	1	1	
3.	Передвижение в воде вдоль бортика	1		1
4.	Передвижение в воде по кругу	1		1
5.	Погружение лица в воду	2		2
6.	Погружение лица в воду с приседаниями	1		1
7.	Лежание на воде в горизонтальном положении	2		2
8.	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	1		1
9.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	1		1
10.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	1		1
11.	Вдох и выдох	3		3
12.	Свободное плавание	2		2
13.	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	2		2
14.	Погружение лица в воду	2		2

15.	Погружение лица в воду доски, обруч с приседаниями	1		1
16.	Погружение лица в воду в парах	1		1
17.	Лежание на воде с поддержкой	2		2
18.	Всплывание и лежание на воде	5		5
19.	Свободное плавание. Игры, упражнения	3		3
20.	Свободное плавание. Мониторинг плавательных навыков	2		2
Итого:		36	3	33

Учебный план (6 лет)

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	1		1
3.	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	2		2
4.	Передвижение в воде парами	1		1
5.	Погружение лица в воду	1		1
6.	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	2		2
7.	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	3		3
8.	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	1		1
9.	Всплывание и лежание на воде	1		1
10.	Лежание и скольжение на груди	4		4
11.	Выдох в воду	1		1
12.	Вдох и выдох в воду	2		2
13.	Свободное плавание	3		3
14.	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску	1		1
15.	Погружение в воду с головой	1		1
16.	Всплывание и лежание на воде на груди	1		1
17.	Всплывание и лежание на воде на спине	1		1
18.	Скольжение на спине с поддержкой	2		2
19.	Скольжение на груди с предметом в руках	1		1
20.	Свободное плавание. Игры, упражнения	3		3
21.	Свободное плавание. Мониторинг плавательных навыков	2		2
Итого:		36	2	34

3.2. Содержание учебного плана

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения 1 полугодие				
Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения:				
1 – 2 неделя	Знакомство с водой,	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с водой: беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью инструктора (тренера). Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Познакомить детей с правилами поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
3 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика	Передвижение в воде вдоль бортика в шеренге по одному. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду руками		
4 неделя	Передвижение в воде по кругу	Передвижение в воде по кругу. Ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, загребая воду одной рукой, второй держаться руками за бортик.		
Раздел. Погружение лица в воду:				
5 – 6 неделя	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду	Приучать детей погружать лицо в воду, не бояться брызг	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
7 неделя	Погружение лица в воду с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа		
Раздел. Горизонтальное положение на воде:				
8 – 9 неделя	Лежание на воде в горизонтальном положении	Приседание в парах. Упор лежа на прямые руки; ноги вытянуть – «ноги всплыли». Прием горизонтального положения в воде, опираясь на руки	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки; двигать ногами, как при плавании кролем	Плавающие и тонущие игрушки

10 неделя	Горизонтальное положение на воде. Передвижения	Приседание в парах. Передвижение по дну бассейна – «крокодилы»	
11 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами	Упор лежа спереди на прямых руках – «фонтаны»	
12 неделя	Горизонтальное положение на воде. Движения ногами в упоре лежа	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз	
Раздел. Вдох и выдох:			
13-14 неделя	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду, губы касаются воды – «остудил чай»	Упражнять детей в умении делать вдох и выдох
15 неделя	Вдох и выдох	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, подуть на воду до появления кругов и воронки	
Раздел. Игры и развлечения в воде:			
16 – 17 неделя	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки
1 год обучения			
2 полугодие			
Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами
2 – 3 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу. Движения ногами в упоре лежа	Элементарное самостоятельное передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу. Работа ногами способом «кроль»	Плывающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
Раздел. Погружение лица в воду:			

4 – 5 неделя	Погружение лица в воду	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»	Упражнять детей в погружении в воду с головой по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
6 неделя	Погружение лица в воду доской, обруч с приседаниями	Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
7 неделя	Погружение лица в воду в парах	Погружение лица в воду: стоя в кругу присесть, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо – образное сравнение «глазки в воде»; наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа– образное сравнение «нос утонул»		
Раздел. Всплывание и лежание на воде:				
8 – 9 неделя	Лежание на воде с поддержкой	Всплывание и лежание на воде при поддержке инструктора (тренера)	Ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию. Учить всплывать и лежать на воде	Шест, нудлы, доски для плавания
10-11 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Звездочка»		
12-13 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Медуза»		
14 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде - упражнение «Поплавок»		
Раздел. Игры и развлечения на воде:				
15-17 неделя	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Нудлы, доски для плавания
Раздел. Диагностика:				
18-19 неделя	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей	Плавательные доски, поддерживающие пояса
2 год обучения 1 полугодие				

Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения
Раздел. Специальные плавательные упражнения:				
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде. Вхождение в воду с помощью инструктора (тренера). Ходьба вдоль бортика. Самостоятельные игры с предметами по желанию ребенка	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна различными способами	Плавающие и тонущие игрушки, плавательные доски, пояса, мячи
2 неделя	Передвижение в воде вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Движения ногами в упоре лежа	Элементарные самостоятельные передвижение по дну бассейна вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна. Работа ногами способом «кроль»		
3 неделя	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимаемая колени; ходьба, загребая воду руками		
4 неделя	Передвижение в воде парами	Передвижение в воде парами в заданном направлении (ходьба, бег)		
Раздел. Погружение в воду:				
5 неделя	Погружение лица в воду	Ходьба по кругу, держась за обруч. Погружение лица в воду: наклоны туловища вперед, опускание лица в воду. Приседания - окунуться до носа	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Учить ориентироваться в пространстве. Воспитывать безбоязненное отношение к воде	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
6 неделя	Погружение в воду с головой с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»		
7 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Игра «Достань игрушку»		
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
8 неделя	Горизонтальное положение на воде.	Упор лежа спереди на прямых руках, движения прямыми ногами вверх-вниз, как при плавании кролем	Приучать детей принимать горизонтальное положение на воде, опираясь на руки, двигаясь	Плавающие и тонущие игрушки,

	Движения ногами в упоре лежа			ногами, как при плавании кролем Продолжать закреплять умение лежать на воде. Учить выполнять скольжение на груди	плавательные доски
9 неделя	Всплывание и лежание на воде	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной опорой и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»			
10 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)			
11 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног.			
Раздел. Вдох и выдох:					
12 неделя	Выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Вдох – присесть, погрузиться с головой в воду; сделать выдох - подуть на воду, губы касаются воды – «остуди чай»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Очки, шест, нудлы, доски для плавания	
13-14 неделя	Вдох и выдох в воду	Вхождение в воду, окунание. Ходьба в полуприседе, держась за плавательную доску. Выдох - сделать присев, обхватив колени. Выпрямлять ноги назад, держась за поручень.			
Раздел. Игры и развлечения в воде:					
15 – 17 неделя	Свободное плавание	Свободное плавание и передвижения с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки	Нудлы, доски для плавания	
2 год обучения 2 полугодие					
Кол-во недель	Тема ОД	Содержание	Задачи	Средства обучения	
Раздел. Специальные плавательные упражнения:					
1 неделя	Правила поведения в бассейне и на воде	Инструктаж по ТБ. Беседа о том, как надо вести себя в воде	Закрепить знания детей о правилах поведения в бассейне. Продолжать учить самостоятельно	Плавающие и тонущие игрушки,	

2 неделя	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад, делая «мельницу» руками. Ходьба, высоко поднимаемая колени; ходьба, загребая воду руками	Передвижение в воде в полуприседе на глубине по пояс вперед и назад	передвигаться по дну бассейна различными способами	плавательные доски, пояса, мячи
3 неделя	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску. Ходьба, высоко поднимаемая колени; ходьба, загребая воду руками	Передвижение в воде, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску		
Раздел. Погружение в воду:				
4 неделя	Погружение в воду с головой	Побуждать детей самостоятельно погружаться в воду с головой по одному; воспитывать безбоязненное отношение к воде учить ориентироваться в пространстве.	Закреплять умение детей в погружении в воду с головой с поддержкой, по одному, в парах по очереди, в открывании глаз в воде. Приучать выполнять вдох и выдох. Воспитывать уверенность в себе	Тонущие игрушки, шест, плавательные доски, обруч
5 неделя	Погружение в воду с закрытыми глазами	Погружение в воду с головой с поддержкой с закрытыми глазами. Игра «Утка и утята»		
6 – 7 неделя	Погружение в воду с головой с открытыми глазами.	Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку». Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле»		
Раздел. Всплывание, лежание, скольжение на воде:				
8 неделя	Всплывание и лежание на воде на груди	Всплывание и лежание на воде на груди с фиксированной и подвижной опорой - упражнения «Медуза», «Звездочка», «Поплавок»	Учить выполнять скольжение на груди, скольжение на спине с поддержкой. Продолжать учить делать выдох в воду; работать ногами, как при способе кролем.	Шест, нудлы, доски для плавания
9 неделя	Всплывание и лежание на воде на спине.	Всплывание и лежание на воде на спине с фиксированной и подвижной опорой		
10 – 11 неделя	Лежание и скольжение на груди	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и		

		толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) Игра «На буксире» с движением ног	
12 – 13 неделя	Скольжение на спине с поддержкой	Скольжение на спине с поддержкой. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна (с плавательной доской)	
14 неделя	Скольжение на груди с предметом в руках	Лежание, держась за бортик бассейна. Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой. Скольжение «стрелой» толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух со дна бассейна (с плавательной доской) с предметом в руках	
Раздел. Игры и развлечения на воде:			
15-17 неделя	Свободное плавание. Игры, упражнения	Свободное плавание и передвижение с повторением изученного материала. Игры, упражнения	Закрепить правила поведения в бассейне и ранее разученные навыки
Раздел. Диагностика:			
18-19 неделя	Свободное плавание. Игры, упражнения	Наблюдение в ходе игровых упражнений за умением детей передвигаться, погружать лиц в воду, погружаться в воду с головой, принимать горизонтальное положение в воде, всплывать и лежать на воде	Выявить уровень знаний, умений и навыков детей
			Плавательные доски, поддерживающие пояс
			Нудлы, доски для плавания

4. Планируемые результаты

5 лет

К концу года занимающийся:

будет знать:

- основные правила безопасности на воде;
- правила личной гигиены, соблюдение гигиены при посещении бассейна;
- основы здорового образа жизни;

будет уметь:

- погружаться в воду с головой;
- выдыхать в воду;
- задерживать дыхание;
- выполнять фигуры: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка»;

овладеет навыками:

- лежания на воде;
- скольжения на груди;
- плавания с доской для плавания при помощи движения ног способом кроль на груди;
- плавания способом кроль на груди.

6 лет

К концу года занимающийся:

будет знать:

- основные правила безопасности на воде;
- правила личной гигиены, соблюдение гигиены при посещении бассейна;
- основы здорового образа жизни;

будет уметь:

- погружаться в воду с головой;
- выдыхать в воду;
- задерживать дыхание;
- лежать на воде;
- плавать способом кроль на груди;
- плавать на груди при помощи движений ног, способом кроль, рук – брасс;
- скольжения на спине;
- плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- выполнять фигуры: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;

расширит представление о стилях плавания – кроль на груди, брасс, кроль на спине;

- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом.
- получит навыки прикладного плавания, подводного плавания;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом; научится самостоятельно выполнять задания.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Период обучения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего занятий
	Количество недель/ занятий									
Первый год обучения	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	36
Второй год обучения	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4	36

2. Условия реализации Программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне Учреждения.

Перечень оборудования:

- доски для плавания;
- мячи резиновые разных размеров;
- нудлы;
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;
- тонущие игрушки;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- обручи тонущие;
- обручи гимнастические;
- гантели пластмассовые;
- спирометр;
- коврики для разминки.

2.2. Методическое обеспечение

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека».

2.3. Формы организации учебного занятия

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических

упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

2.4. Структура занятия

Подготовительная часть. Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

2.5. Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях

	Наблюдение за выполнением плавательных движений	
--	--	--

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип последовательности и постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- принцип психологической комфортности – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина (м)
5 лет	+ 30... +32	На 1-2 °C выше температуры воды	0,6-0,8
6 лет			

3. Формы аттестации/контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения:

Входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика. Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных занятий. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

3.1. Способы выявления результатов в освоении Программы

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков.

3.2. Способы фиксации результатов

- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

3.3. Протокол мониторинга плавательных навыков Возраст 5 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания		
		Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди «Звездочка»	Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди

Возраст 6 лет

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Навыки плавания				
		Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание способом кроль на груди	Плавание произвольным способом	«Звездочка»

4. Приложения

4.1. Оценочные материалы

Контроль результатов освоения Программы

Педагогический контроль	Контроль образовательной деятельности
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста и продвижения	Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков

Виды контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроля		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков	тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.	Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (с фиксацией результатов)
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.	Тестирование. Открытое занятие. Соревнование.

Уровень овладения плавательными навыками.

5 лет:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди «Звёздочка»
3. Плавание с плавательной доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

6 лет:

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.
5. «Звёздочка»

Определение уровня физической подготовленности (6 лет)

Тест для оценки быстроты: бассейн; проплыть 10 м с максимальной скоростью способом кроль на груди.

Тест для оценки силовой выносливости мышц плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тест для определения выносливости: бассейн; проплыть 20 м произвольным способом без учета времени.

Оценка функционального состояния детей дошкольного возраста: метод определения ЖЕЛ. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) определяется с помощью спирометра.

Средние показатели: мальчики – 1500-2000 мл девочки – 1300-1800 мл
Увеличение ЖЕЛ в процессе тренировок свидетельствует об увеличении эластичности легочной ткани, об увеличении газообмена, повышении резервных возможностей дыхания для выполнения физической нагрузки.

4.2. Список литературы

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Егоров Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. -М., Издательство «ГНОМ и Д» ,2004 г.
4. Канидова В.И Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста ДОУ» / И.Ю. Синельникова- М:АРКТИ ,Москва, 2012 г.
5. Короп Ю.А. Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию-К.:Рад.шк1985.-96 с.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991. 7. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками- М., ТЦ Сфера, 2012 г