

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Центр образования №167 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Центра образования №167  
Красносельского района Санкт-Петербурга

Протокол от «30» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖЕНА

Приказом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Центра образования  
№167 Красносельского района  
Санкт-Петербурга

от «01» 09 2023 г. № 237

Директор  Н.А.Чупина



Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе  
дополнительных платных образовательных услуг  
«Учусь плавать»

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок освоения: 1-2 года

Разработчик :  
педагог дополнительного образования:  
Киселева Нарие Эскендеровна

Санкт-Петербург  
2023г.

## Оглавление

<b>Наименование раздела</b>	<b>№ страницы</b>
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ.	3
1. Пояснительная записка.	5
2. Рабочая программа:	9
2.1. Первый год обучения.	15
2.2. Второй год обучения.	
3. Методические и оценочные материалы.	22
3.1. Методические материалы.	
3.2. Оценочные материалы	25
Приложение 1 Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольника	27

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных  
общеразвивающих программ**

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75), Распоряжение № 1676-Р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р

<p>Организация образовательного процесса</p>	<p>Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15,ст16,ст.17;ст.75); Приказ Министерства просвещения от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»</p>
--	---

## 1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная: общая физическая подготовка, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни
Адресат программы	Контингент от 3 до 7 лет, независимо от пола, без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.
Актуальность программы	<p>Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Программа «Учусь плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», автора Чеменова А.А., Столмакова Т.В. с учетом требований ФГОС.</p> <p>Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.</p> <p>Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию.</p>
Отличительные особенности программы	Адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей). Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются

	<p>движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка. Дети 6-7 лет должны вплотную приблизиться к выполнению норматива ГТО «Умею плавать» - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).</p>
Уровень освоения общеразвивающей программы	Общекультурный уровень (освоение прогнозируемых результатов)
Объем и срок усвоения	<p>Вся программа рассчитана на 2 года (56 часов), однако, может быть усвоена за другой срок исходя из возрастных особенностей, физических способностей обучающегося.</p> <p>Программа предполагает два этапа обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> на первом этапе осваиваются подготовительные упражнения;</li> <li><input type="checkbox"/> на втором этапе осваиваются элементы спортивных способов плавания.</li> </ul>
Цель	Формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, создание условий для получения знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в области плавания.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформировать двигательные умения и навыки.;</li> <li>• сформировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать двигательную активность детей;</li> <li>• способствовать развитию навыков личной гигиены;</li> <li>• развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;</li> <li>• развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.</li> </ul> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать двигательную культуру;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;</li> <li>• воспитывать заботу о своем здоровье.</li> </ul>
Планируемые результаты	<p>По итогам обучения у учащихся сформируются:</p> <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные правила безопасности поведения на воде;</li> <li>• правила личной гигиены;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> <li>• о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливания организма;</li> <li>• название стилей плавания;</li> </ul> <p>навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;</li> <li>• о значении закаливающих процедур</li> <li>• о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).</li> <li>• о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).</li> </ul> <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;</li> <li>• выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;</li> <li>• плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.</li> <li>• уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;</li> <li>• выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;</li> <li>• уметь выполнять простые движения техники плавания «кроль», «брасс»;</li> <li>• принимать активное участие в подвижных играх на воде;</li> <li>• пользоваться индивидуальными купальными принадлежностями;</li> <li>• владеть культурно – гигиеническими навыками;</li> </ul> <p>бережно относиться к своему здоровью.</p>
Организационно-педагогические условия	<p><b>Язык реализации:</b> русский.</p> <p><b>Форма обучения:</b> очная.</p> <p><b>Особенности реализации программы:</b> программа рассчитана на достижение результатов, согласно целям и</p>

задачам на каждый год. Соответственно, обучающийся может обучаться от 1 года до 2 лет.

**Условия набора в группы:** без специальных способностей, базовых знаний, определенной физической подготовки с отсутствием противопоказаний по здоровью.

При приеме в группу необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, справку об энтеробиозе.

**Условия формирования групп:** группы формируются с учетом возраста и уровня подготовки, допускается дополнительный набор на второй и последующие годы обучения на основании индивидуальных возможностей и способностей.

**Количество обучающихся в группе:** 7-8 человек.

**Формы организации занятий:** групповая. Обучающиеся сформированы в группы по 7-8 человек, состав групп – постоянный.

**Формы проведения занятий**

*Методы и формы:* показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

*Основные технологии.*

- **Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная

**Материально-техническое оснащение программы**

*Методические и дидактические пособия*

1. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
2. Комплексы дыхательных упражнений.



	<p><i>Оборудование и инвентарь</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавательные доски.</li> <li>2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.</li> <li>3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.</li> <li>4. Аквапояс.</li> <li>5. Нудлсы (палки для плавания).</li> <li>6. Мячи разных размеров.</li> <li>7. Обручи плавающие и с грузом.</li> <li>8. Слалом арки.</li> <li>9. Колобашки.</li> <li>10. Телескопический шест.</li> <li>11. Поплавки цветные (флажки).</li> <li>12. Ворота для водного поло.</li> <li>13. Водный баскетбол.</li> <li>14. Водный волейбол.</li> </ol>
--	--

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

#### **3.1. 1 год обучения**

**Цель программы** 1-го года обучения - создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

**Задачи программы** 1-го года обучения:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавательным навыкам и умениям

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Воспитывающие:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

**Планируемые результаты освоения программы после 1-го года обучения.**

**По итогам обучения у учащихся сформируются:**

**знания:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

**навыки:**

- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о значении закаливающих процедур.

**умения:**

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.
- уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов.

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**

Дата	Название раздела, темы	Содержание
02.10.23 04.10.23	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне.

09.10.23 11.10.23	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	Теория. Гигиенические требования. Личная гигиена перед и после занятия. Свободное передвижение в воде.
16.10.23 18.10.23	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	Ознакомление со свойствами воды. Обучение лёгкому, свободному передвижению в воде. Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.
23.10.23 25.10.23	Обучение выдоху в воду	Дыхательные упражнения на вдох и выдох в воду, без погружения в воду. Дыхательные упражнения в сочетании с махом рук. ОРУ
30.10.23 01.11.23	Обучение выдоху в воду	Дыхательные упражнения на вдох и выдох в воду, без погружения в воду. Дыхательные упражнения в сочетании с махом рук. ОРУ
06.11.23 08.11.23	Обучение погружению в воду	Техника погружения в воду. Специальные упражнения. ОРУ.
13.11.23 15.11.23	Обучение погружению в воду	Техника погружения в воду. Специальные упражнения. ОРУ.
20.11.23 22.11.23	Обучение ориентированию в воде	Упражнения на внимательность и координацию. Специальные упражнения на развитие ориентации в воде. ОРУ. Игры направленные на координацию
27.11.23 29.11.23	Обучение ориентированию в воде	Упражнения на внимательность и координацию.

		Специальные упражнения на развитие ориентации в воде. ОРУ. Игры направленные на координацию.
04.12.23 06.12.23	Обучение ориентированию в воде	Упражнения на внимательность и координацию. Специальные упражнения на развитие ориентации в воде. ОРУ. Игры направленные на координацию
11.12.23 13.12.23	Обучение лежанию на воде	Техника лежания на воде. Чувство «невесомости». Упражнение «морская звездочка» на животе и спине. ОРУ. Подвижные специальные игры.
18.12.23 20.12.23	Обучение лежанию на воде	Техника лежания на воде. Чувство «невесомости». Упражнение «морская звездочка» на животе и спине. ОРУ. Подвижные специальные игры.
25.12.23 27.12.23	Обучение попеременным движениям ног способом кроль	Техника работы ногами при плавании кролем. Комбинированные упражнения ног и рук на суше и в воде. ОРУ
08.01.24 10.01.24	Обучение попеременным движениям ног способом кроль	Техника работы ногами при плавании кролем. Комбинированные упражнения ног и рук на суше и в воде. ОРУ
15.01.24 17.01.24	Обучение попеременным движениям ног способом кроль	Техника работы ногами при плавании кролем. Комбинированные упражнения ног и рук на суше и в воде. ОРУ
22.01.24 24.01.24	Обучение скольжению на груди и спине с	Техника скольжения на воде. ОРУ Специальные упражнения. «Стрелка»

	вспомогательными средствами и без них	на суше и в воде. Толчок двумя ногами об пол бассейна выкидывание рук вперед при помощи доски, на груди и спине.
29.01.24 31.01.24	Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	Техника скольжения на воде. ОРУ Специальные упражнения. «Стрелка» на суше и в воде. Толчок двумя ногами об пол бассейна выкидывание рук вперед при помощи доски, на груди и спине.
05.02.24 07.02.24	Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	Техника скольжения на воде. ОРУ Специальные упражнения. «Стрелка» на суше и в воде. Толчок двумя ногами об пол бассейна выкидывание рук вперед при помощи доски, на груди и спине. Выполнения этих упражнений без вспомогательных средств.
12.02.24 14.02.24	Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них	Техника скольжения на воде. ОРУ Специальные упражнения. «Стрелка» на суше и в воде. Толчок двумя ногами об пол бассейна выкидывание рук вперед при помощи доски, на груди и спине. Выполнения этих упражнений без вспомогательных средств.
19.02.24 21.02.24	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)	Техника движения рук . Сочетание движение рук и дыханием. Упражнения на суше и в воде. Скольжение по воде отталкиваясь двумя ногами об пол бассейна и бортик.

26.02.24 28.02.24	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)	Техника движения рук . Сочетание движение рук и дыханием. Упражнения на суше и в воде. Скольжение по воде отталкиваясь двумя ногами об пол бассейна и бортик.
04.03.24 06.03.24	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)	Техника движения рук . Сочетание движение рук и дыханием. Упражнения на суше и в воде. Скольжение по воде отталкиваясь двумя ногами об пол бассейна и бортик. Специальные упражнения. Имитирование плавания, работая руками разными видами.
11.03.24 13.03.24	Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)	Техника движения рук . Сочетание движение рук и дыханием. Упражнения на суше и в воде. Скольжение по воде отталкиваясь двумя ногами об пол бассейна и бортик. Специальные упражнения. Имитирование плавания, работая руками разными видами.
18.03.24 20.03.24	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	Техника работы рук. Имитация движений и попеременные гребки с доской. ОРУ. Техника работы ног. Выполнения упражнений на груди и спине.
25.03.24 27.03.24	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	Техника работы рук. Имитация движений и попеременные гребки с доской. ОРУ. Техника работы ног. Выполнения

		упражнений на груди и спине.
01.04.24 03.04.24	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	Техника работы рук. Имитация движений и попеременные гребки с доской. ОРУ. Техника работы ног. Выполнения упражнений на груди и спине.
08.04.24 10.04.24	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине	Упражнения с доской, с опущенной в воду головой, вдох, выдох в воду. Упражнения с доской на спине. ОРУ
15.04.24 17.04.24	Повторение пройденного материала	Техника движения рук и ног (брас, кроль, дельфин)
22.04.24 24.04.24	Контрольные и итоговые занятия	Мониторинг плавательных умений и навыков.

### 3.2. 2 год обучения.

**Цель программы 2-го года обучения**– обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы 2-го года обучения:**

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

**Планируемые результаты 2-го этапа обучения****Личностные результаты:**

- Приобретение знаний о ценности физического развития.

**Предметные результаты:**

- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических навыков, повышения функциональной способности основных систем организма

**Метапредметные:**

-развитие самостоятельности

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения**

Дата	Название раздела, темы	Содержание
02.10.23 04.10.23	Повторение. Правила поведения и техника безопасности в бассейне	Теория. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности в бассейне.
09.10.23 11.10.23	Повторение. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде	Теория. Гигиенические требования. Личная гигиена перед и после занятия. Свободное передвижение в воде.
16.10.23 18.10.23	Обучение скольжения на груди и на спине с работой ног	Скольжение на груди и на спине с работой ног. «Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине, с плавательной доской. при плавании кролем . «Звездочка» на груди и на спине. Игра «Водолазы», «Долгое дыхание»
23.10.23 25.10.23	Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.	«Стрелочка» на груди и на спине. Скольжение на груди и на спине с работой ног кролем. «Звездочка» на



		грудь и на спине. Игра «Смелые ребята»
30.10.23 01.11.23	Обучение плаванию способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания	Свободные передвижения, прыжки в воде. Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед и выполняя гребковые движения руками, как при плавании способом кроль на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. Горизонтальное лежание на спине, держась ногами за поручень. Свободное купание.
06.11.23 08.11.23	Обучение работе ног, как при плавании кролем на груди	Горизонтальное лежание на груди и на спине. Скольжения с различными положениями. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Плавание облегченным кролем с выходом в воду. Игра «Дельфины на охоте».
13.11.23 15.11.23	Обучение работы ног, как при плавании кролем на спине	«Звездочка» на груди и на спине. «Звездочка» на груди и на спине. Работа ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, вдох через сторону. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках.
20.11.23 22.11.23	Обучение скольжению на спине из положения отталкивания ногами.	Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища. Многократные выдохи в воду. Свободные передвижения, прыжки в воде.

27.11.23 29.11.23	Обучение скольжению на спине из положения отталкивания ногами.	Свободные передвижения, прыжки в воде. Скольжение на спине из положения отталкивания ногами от бортика, руки — вдоль туловища. Многократные выдохи в воду
04.12.23 06.12.23	Обучение работы ног, как при плавании кролем на спине	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Горизонтальное лежание на спине у неподвижной опоры. Работа ног, как при плавании кролем на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. Игра «Винт». Игра «Караси и щука».
11.12.23 13.12.23	Обучение работы ног, как при плавании кролем на груди и спине	Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Игра «Поезд в туннель»
18.12.23 20.12.23	Плавание облегченным кролем на груди	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Многократные выдохи в воду. Плавание облегченным «кролем» на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).
25.12.23 27.12.23	Обучение работы ног, как при плавании кролем на груди и спине	Горизонтальное лежание на груди и на спине без поддержки. Скольжения на груди, на спине, на боку, без работы ног. Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине, у неподвижной опоры. Игра «Поезд в туннель». Игра «Караси и щука».
08.01.24 10.01.24	Обучение плаванию кролем на груди при помощи работы ног и рук	Работа ног способом кроль на груди и на спине, у опоры. Плавание кролем на

		<p>грудь при помощи работы ног, выполняя выдох в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи работы ног, руки — вдоль туловища.</p> <p>Плавание кролем на груди при помощи работы ног и рук</p>
15.01.24 17.01.24	Обучение плаванию кролем на груди при помощи работы ног и рук	<p>Горизонтальное лежание на груди и на спине без опоры.</p> <p>Скольжения на груди и на спине. Произвольное плавание в ластах. Игра «Поезд в туннель».</p>
22.01.24 24.01.24	Обучение плаванию кролем на груди с работой ног и рук на задержке дыхания	<p>Горизонтальное лежание на груди с работой рук облегченным кролем.</p> <p>«Звездочка» Горизонтальное лежание на спине с работой рук. Плавание кролем на груди с работой рук и ног на задержке дыхания.</p> <p>Плавание кролем на спине с работой рук и ног. Игра «Жучок-паучок».</p>
29.01.24 31.01.24	Обучение плаванию кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду.	<p>Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Плавание кролем на груди при помощи ног и рук, выполняя выдох в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи ног, руки — вдоль туловища. Игра «Сердитая рыбка».</p>
05.02.24 07.02.24	Обучение плаванию облегченным кролем с выдохом в воду	<p>Горизонтальное лежание на спине. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>Плавание облегченным кролем с выдохом в воду.</p> <p>Плавание кролем на спине при помощи работы ног, отталкиваясь от неподвижной опоры.</p>

<p>12.02.24 14.02.24</p>	<p>Обучение плаванию кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног</p>	<p>Упражнения «Звездочка» на груди, на спине. Скольжения на груди и спине, на боку, с работой ног, как при плавании кролем. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с выдохом в воду, с плавательной доской. Плавание облегченным кролем на груди без поддержки.</p>
<p>19.02.24 21.02.24</p>	<p>Обучение работе ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду</p>	<p>Скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Работа ног, как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, у неподвижной опоры. Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка».</p>
<p>26.02.24 28.02.24</p>	<p>Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой.</p>	<p>Горизонтальное лежание на груди. Скольжения на груди и на спине. То же, с работой ног. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с поддержкой. Игра «Поезд в туннель». Свободное плавание.</p>
<p>04.03.24 06.03.24</p>	<p>Обучение плаванию кролем на груди и на спине при помощи ног.</p>	<p>«Звездочка» на груди. Скольжения на груди и на спине при задержке дыхания, голова опущена в воду. Плавание кролем на груди и на спине при помощи ног. Плавание облегченным кролем на груди и на спине. Игра «Поезд в туннель». Свободное плавание.</p>

<p>11.03.24 13.03.24</p>	<p>Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди</p>	<p>«Стрелочка» на груди и на спине. Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. То же, в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду. Игра «Жучок-паучок», Игра «Сердитая рыбка»</p>
<p>18.03.24 20.03.24</p>	<p>Обучение плаванию облегченным кролем на груди и на спине в полной координации.</p>	<p>Погружения под воду. Скольжение на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем. Многократные выдохи в воду. Плавание облегченным кролем на груди и на спине в полной координации. Свободное плавание.</p>
<p>25.03.24 27.03.24</p>	<p>Обучение Работе ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине</p>	<p>«Звездочка» на спине. «Стрелочка» на груди и на спине. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди (с выдохом в воду) и на спине, у неподвижной опоры. Произвольное плавание в масках и ластах с потопляемыми и непотопляемыми игрушками.</p>
<p>01.04.24 03.04.24</p>	<p>Обучение работы ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках.</p>	<p>Упражнение «Поплавок», «Медуза». Скольжения на груди и на спине. «Стрелочка» на груди и на спине. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди, у бортика. Работа ног, как при плавании способом кроль на спине, у бортика на вытянутых руках. Произвольное плавание в ластах.</p>

		Произвольное плавание с плавательными досками.
08.04.24 10.04.24	Обучение плаванию кролем на груди и на спине при помощи работы ног	Скольжения с работой рук и ног, как при плавании способом кроль на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Игра «Поезд в туннель», Игра «Дельфины на охоте».
15.04.24 17.04.24	Повторение пройденного материала	Техника движения рук и ног (брас, кроль, дельфин)
22.04.24 24.04.24	Контрольные и итоговые занятия	Мониторинг плавательных умений и навыков.

### 3. Методические и оценочные материалы.

#### 3.1. Методические материалы

##### *Используемые технологии*

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

#### 1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

#### 2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

#### 3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;

- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### 4. Простейшие спады вводу.

#### 5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться вводе;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Последовательность освоения техники плавания.

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом (отработка согласованных движений рук, ног и дыхания);
- совершенствование плавания в полной координации

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В содержание каждой учебной темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а также игры.

Они сгруппированы следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружения в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

### *Информационные источники*

#### *Список литературы для педагогов:*

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.



9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

*Список литературы для родителей:*

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 1995.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г. – 96 с.
7. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001 г. – 96 с.
8. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006г. – 64 с.
9. Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
10. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г. – 176 с.
11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
<http://www.vidod.edu.ru>

### **3.2 Оценочные материалы**

#### **Контроль и оценка планируемых результатов.**

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

#### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.***

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Умение плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине.

#### **Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

***Контрольные упражнения:***

1. Свободно передвигается в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Делает выдох в воду;
4. «Звезда» на спине;
5. «Звезда» на груди;
6. Скольжение на груди с подвижной опорой;
7. Скольжение на спине с подвижной опорой.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

- 4 балла – справляется самостоятельно;
- 3 балла – справляется с небольшой помощью;
- 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;
- 1 балл – не справляется.

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 20-28 баллов – высокий уровень, 10-20 баллов – средний уровень, 10 и ниже – низкий уровень. «Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.

Примеры оценочных материалов приведены в Приложении.

### Мониторинг плавательных умений и навыков дошкольника

Контрольные упражнения по методике Канидовой В.И.	Оценка в баллах	
	Дата проведения	
	Начало года октябрь	Конец года май
<b>1. Свободно передвигается в воде.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>2 Погружение в воду с головой</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>3. Делает выдох в воду</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>4. «Звезда» на спине.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		
<b>5. «Звезда» на груди.</b> 4 балла – справляется самостоятельно; 3 балла – справляется с небольшой помощью; 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств; 1 балл – не справляется.		

<p><b>6. Скольжение на груди, с подвижной опорой;</b>  4 балла – справляется самостоятельно;  3 балла – справляется с небольшой помощью;  2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;  1 балл – не справляется.</p>		
<p><b>7. Скольжение на спине с подвижной опорой;</b>  4 балла – справляется самостоятельно;  3 балла – справляется с небольшой помощью;  2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;  1 балл – не справляется.</p>		
<p><b>Итоговая сумма</b></p>		
<p><b><u>Комплексная оценка по плавательным умениям и навыкам.</u></b>  20-28 баллов – высокий уровень,  10-20 баллов – средний уровень,  10 и ниже – низкий уровень. «Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.</p>		
<p><b>Уровень освоения программы</b></p>		