

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 30»
660125, г. Красноярск, пер. Светлогорский 15 «а», т.253-20-85, 253-20-88
ИНН/КПП 2465149712/246501001, р/счет 40701810204071000532,
ОГРН 1162468094458, e-mail: mbdou30.2015@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол №

от «21» 11 2019 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 30

И.В. Григорьева

Приказ №

от «21» 11 2020 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ
«МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3- 8 ЛЕТ

Автор составитель
инструктор по физической культуре:
Кашкарова Наталья Николаевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по обучению детей плаванию «Маленький дельфин» разработана на основе методики обучения плаванию в детском саду Т.И.Осокиной.

- Направленность дополнительной образовательной программы:

Физкультурно-спортивное направление.

- Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Плавание занимает особое место в физическом воспитании детей, благотворно влияя на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Кроме того, в жизни человека может сложиться ситуация, когда умение плавать может оказаться необходимым. По данным Госкомстата России, в 2016 г. 30% несчастных случаев составила гибель на воде, половина из которых дети в возрасте до 14 лет

По данным Московского департамента образования на 2016 г. до 20% школьников старших классов не умеют плавать, у детей младшего возраста этот показатель достигает 90%. В Красноярске эти сведения получить не удалось.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше (Осокина и др., 1991).

Причиной такой ситуации является не только недостаточное количество бассейнов в городе, но и неполное использование уже имеющихся бассейнов в ДОУ, которые «загружены», как правило, первую половину дня. Кроме того, дети, посещающие ДОУ в которых нет бассейна, плаванию не обучаются вообще.

Занятия плавания являются одной из форм организации досуга детей, профилактики асоциального поведения. Дети, с раннего возраста привыкшие к физическим нагрузкам, организованному, здоровому образу жизни легче перенесут школьные нагрузки. Безусловно, что знания, умения, навыки, положительное влияние спорта помогут всестороннему развитию личности ребенка, помогут стать социально ориентированным гражданином нашей страны.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создание условия для формирования у детей положительного эмоционального отношения к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Приобщать детей к воде, формировать первоначальные навыки плавания и умения держаться на воде;
2. Содействовать оздоровлению * и закаливанию детей, их гармоническому физическому развитию;
3. Расширять круг гигиенических знаний, формировать навыки самообслуживания и личной гигиены;
4. Содействовать всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и т.п.
5. Воспитывать устойчивого эмоционально-положительного интереса к систематическим занятиям плаванием и потребности в регулярном пользовании воды в оздоровительных целях.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.

Данная программа предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а так же различного уровня физической подготовки. Направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Программа ориентирована на развитие личности ребенка, его положительных качеств: внимательности, трудолюбия, настойчивости, любознательности. Выполнение заданий в группе воспитывает чувства коллективизма, взаимопомощи.

- **Возраст детей, участвующих в программе:** от 3 до 8 лет.

- **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** три года обучения.

Этапы реализации программы:

При обучении плаванию можно выделить несколько этапов, каждый из которых условно можно отнести к определенному возрасту детей.

1. Младший дошкольный возраст «3-4 года»: начинать с ознакомлением ребенка с водой, её свойствами и продолжать до того момента, когда ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.
2. Средний дошкольный возраст «4-5 лет»: этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно на занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать,

лежать, скользить) хотя бы короткое время, выполнять вдох- выдох в воду. После этого дошкольников обучают плаванию определенным способом.

3. Старший дошкольный возраст «5-8»: в результате данного этапа дети должны проплыть 10-15 метров на мелкой воде, сохраняя в основе согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания,

Формы занятий: занятия проводятся игровой, тренировочной, соревновательной формах.

Режим занятий:

Возрастная группа	Число детей в группе	Длительность занятий, мин.
3-4	8-10	От 10-15
4-5	10-12	От 15-20
5-8	10-12	От 25 до 30

Ожидаемый результат и способы их проверки

Все дети должны освоиться в воде. Дети первого года обучения способны скользить по воде на груди и спине. Дети второго года обучения - освоить движение рук и ног как при способе плавания «кроль». Дети третьего года обучения - держаться на воде, плавать для себя удобным способом, плавать способом «кроль». В конце учебного года на последнем занятии дети показывают, чему они научились. Результаты освещаются родителям на итоговом родительском собрании.

№ п/п	Тема
1	Задачи: Ознакомление с условиями и правилами поведения в бассейне. На суше: Посещение бассейна. Беседа с детьми о правилах поведения в бассейне, раздевалке, душевой
2	Задачи: Рассказать о свойствах воды, о пользе плавания, о правилах поведения на воде. На суше: Беседа о свойствах воды, правилах поведения в воде, о плавании
3	Задачи: Вызвать интерес и желание купаться, воспитывать эмоционально- положительное отношение к действиям в воде. На суше: Посещение урока по плаванию в старшей группе. Наблюдение за играми, ныряниями, плаванием детей.
4	Задачи: Приучать самостоятельно входить в воду. Окунаться. На суше: Помочь раздеться, сложить одежду, принять душ. В воде: Научить спускаться (и подниматься) по лестнице в воду, держась за руки преподавателя, окунуться вместе с ним в воду (вода по пояс). Поиграть, ударяя по воде руками, создавая брызги. Игра: «Мы пошли гулять, начался дождик...»
5	Задачи: Приучать передвигаться в воде: ходить, держась за руки, самостоятельно. На суше: Ходьба, легкий бег (1мин.) Подняли руки вверх, встали на носки, потянулись, опустили руки, встали на ступню (3-4 раза). Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1-2 мин.). Прыжки на месте (1 мин.). Ходьба по кругу на восстановление дыхания.. В воде: Самостоятельно войти в воду, всем окунуться, похлопать по воде ладошками. Ходить в воде, держась за бортик одной рукой, другой загребая воду. Ходить в воде, держась за руки. Ходить по кругу, держась за руки, приседать по команде вместе (окупаться до подбородка). Ходить парами. Ходить поодиночке, загребая воду руками. Свободная игра с плавающими игрушками.
6	Задачи: Приучать передвигаться в воде: бегать, держась за руки, самостоятельно, помогая себе руками. На суше: Повторить разминку урока №5 В воде: Войти в воду самостоятельно. Вместе окунуться. Ходить и бегать вдоль бассейна не держась за поручень. Игра «Кто быстрее прибежит» Ходить по кругу, держась за руки. Свободные игры с плавающими и «тонущими» игрушками .
7	Задачи: Приучать, не бояться воды. Обучение прыжкам в воде. На суше: 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. 2. Подняться на носки, руки вверх. Опуститься, руки вниз. 3 раза. 3. Развести руки в стороны (ноги на ширине плеч), взмахи руками («Птички»)(1 мин.),4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо-влево (3 раза). 5. Приседания (3 раза). 6. Прыжки «Кто выше» 1мин.. 7, Ходьба в спокойном темпе (1 мин.) В воде: Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга. Ходьба , бег по бассейну поодиночке. Упражнение «Байдарка». Приседания,

	держась за бортик двумя руками, без помощи рук. Прыжки в воде. Игра «Кто выше выпрыгнет из воды». Свободные игры с «тонущими» игрушками
8	<p>Задачи: Приучать самостоятельно ходить по дну на руках.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги.</p> <p>ноги. 2-3 раза, Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду самостоятельно. Походить 1-2 мин. Поплескаться, погрузиться. Поливать воду на лицо («водичка, водичка... умой мое личико») Игра. «Морской бой». Стоя в парах, держась за руки поочередно приседать, погружаясь в воду. Принять упор лежа, руки сзади, подняв живот, так чтобы ноги всплыли, Игра «Ходим на руках животом, вверх», передвижение по дну на руках, вперед и назад.</p>
9	<p>Задачи: Учить работать ногами как при плавании кролем сидя на мелком месте в воде, в упоре лежа на дне, держась за поручень.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Упражнение «маятник». Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Попрыгать «мячики» 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Сидя в воде, в упоре лежа работать ногами, как при плавании кролем. На более глубоком месте. проделать тоже, но держась руками на поручень. Побегать по бассейну, взявшись за руки «ловить рыбку» («рыбка» - один из детей).</p>
10	<p>Задачи: Учить уверенно, опускать лицо в воду.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, вращения головой в одну и другую сторону по 3 раза. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить 2-3 раза. Руки на пояс, приседания 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед («воробышки») 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду до подбородка, до глаз, опуская нос в воду. Игра «помешать воду носом», Попробовать увидеть затонувшие игрушки. Свободная игра с плавающими и тонущими игрушками.</p>
11	<p>Задачи: Учить уверенно, погружаться в воду с головой.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1-2 мин, Ноги на уровне плеч, вращательные движения руками вперед, назад по 2-3 раза. Стоя, наклоны вперед, не сгибая колени, доставая руками носки 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Стоя в кругу всем вместе присесть в воду, «помешать воду носом», опуская в воду все лицо, делать пузыри (у кого больше?), увидеть свои носочки, доставать предметы со дна, погружаясь в воду с головой. Сесть на корточки, руки</p>

	<p>на дно, выпрямить тело, ноги (упорлежа), в таком положении «походить» на руках по дну («крокодилы») «Ищем жемчуг». На глубине чуть выше колена принять положение, лежа на руках. Поднять ноги к поверхности воды, сделав 2—3 шага на руках, остановиться, сделать вдох, опустить лицо в воду и осмотреть дно.</p>
12	<p>Задачи: Учить лежать на воде, спине, груди.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего занятия.</p> <p>В воде: Войти в воду, походить, поплескаться, окунуться. Ходить и бегать по бассейну, заложив руки назад, делая вращательные движения руками. Стоя в кругу окунуться, сделав выдох в воду. Присесть, обхватив колени руками. Вдох над водой, опустить лицо в воду, выдох. Попробовать сделать «звезду», «поплавок» при помощи взрослого. Попробовать полежать на воде, держась за доску.</p>
13	<p>Задачи: Скользить по поверхности воды с помощью взрослого.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться») встать, выпрямиться 2-3 раза. Прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться. Присесть, вдох, погрузить голову, сделать выдох, в воду. Ходить и бегать по бассейну, собирать игрушки на дне (глаза открыты). Держась за бортик оттолкнуться ногами от дна, всплыть, ноги прямые, голову опустить в воду. При помощи взрослого скользить с вытянутыми вперед руками. Игра «Буксир», несколько детей берутся за палку руками, ложатся на воду, взрослый (за палку) катает детей.</p>
14	<p>Задачи: Воспитывать стремление к самостоятельности и активности при передвижениях и играх в воде.</p> <p>На суше: Ходьба и бег в спокойном темпе 1 мин. Стоя, ноги на уровне плеч, взмах руками вверх, хлопок над головой, руки опустить 2-3 раза. Присесть, обхватив руками колени, положить голову на колени («спрятаться», встать, выпрямиться, 2-3 раза. ». Упор лежа, руки сзади, попеременно поднимать прямые ноги. 2-3 раза. Ноги вместе, прыжки с продвижением вперед 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться с головой. Разойтись по бассейну, собирая разбросанные по дну игрушки, принести их преподавателю. Выдох в воду 4-5 раз. При помощи взрослого скользить на груди - 2-3 раза. Упражнение «поплавок»- 2 раза. Полежать на спине, на воде с помощью взрослого- 2 раза.</p>

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Различные виды плавания и их особенности.	1	1	
2	Оздоровительное и прикладное значение плавания. Свойства воды.	2	2	
3	Сопротивление воды, самостоятельное вхождение в воду.	4	1	3
4	Передвижения в воде. Гребковые движения рук.	5	1	4
5	Передвижения по дну бассейна на руках.	5	1	4
6	Передвижения в воде: выпрыгивание из воды, падения в воду.	6 1	2	4
7	Погружение в воду с головой	7	2	5
8	Отработка вдоха-выдоха.	7	2	5
9	Лежание на воде. Разучивание упражнения «Поплавок»	5	1	4
10	Скольжение на груди с доской и самостоятельно.	6	2	4
11	Движение ног при способе плавания «кроль»	6	2	4
12	Движение рук при способе плавания «кроль»	6	2	4
13	Плавание удобным для себя способом.	5		5

Примерный тематический план. 3 год обучения

№ п/п	Тема
-------	------

1	<p>Задачи: ознакомление детей с различными видами плавания и их особенностями, а так же их показ.</p> <p>На суше: беседа, показ по картинкам/фильмам о различных видах плавания</p>
2	<p>Задачи: рассказать о оздоровительном и прикладном значении плавания, о свойствах воды.</p> <p>На суше: беседа о пользе плавания и необходимости обучения плаванию. Вспомнить, какие принадлежности необходимы для занятий плаванием.</p>
3	<p>Задачи: продолжать знакомить со свойствами воды, приучать детей к водной среде, самостоятельно входить в воду.</p> <p>На суше: ходьба, бег на месте – 2 мин. Ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки (3-4 раза). Руки на поясе, повороты вправо, влево (3 раза). Ноги вместе, обхватив колени и положив на них голову – «спрятались» (3-4 раза). Прыжки на двух ногах на месте – 1 мин. Ходьба – 1 мин.</p> <p>В воде: Войти самостоятельно, ловить плавающие игрушки, передвигаться в воде, чувствуя ее сопротивление, по желанию – окунуться. Окунуться всем вместе. Показать кто как умеет плавать, свободные игры с плавающими игрушками</p>
4	<p>Задачи: отрабатывать умение передвигаться в воде: ходить, бегать, передвигаться спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>На суше: ходьба и бег в свободном темпе – 1 мин.</p> <p>Стоя, ноги на ширине плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить – 3 раза. Ноги вместе, приседания, обхватив колени и положив на них голову – «спрятались» - 3 раза. Упор сидя, руки сзади, попеременное движение ногами – вверх/вниз – 8 10 раз. Прыжки на месте – 1 мин. Ходьба – 1 мин.</p> <p>В воде: войти самостоятельно, окунуться, окунуться всем вместе, окунуться с головой держась за бортик. Ходить вместе, парами, собирать плавающие игрушки. Бегать спиной вперед, наклонившись вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. Попрыгать в воде – «кто выше?». Свободные игры с плавающими игрушками.</p>
5	<p>Задачи: воспитание уверенности в воде, передвигаться по дну бассейна на руках с прямыми ногами в разных направлениях.</p> <p>На суше: повторение ранее разученных упражнений.</p> <p>В воде: войти в воду самостоятельно, окунуться, ходить, бегать в разных направлениях. Бег по дну бассейна, по команде падать в воду, вставая не вытирать лицо. Игра «Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик».</p> <p>Передвижения в разных направлениях на руках в упоре лежа на спине («показать носочки») на груди («крокодилы»).</p>
6	<p>Задачи: закреплять умение выпрыгивать из воды как можно выше, падать в воду.</p> <p>На суше: ходьба, бег в спокойном темпе – 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить – 3 раза. Одна рука поднята вверх, другая – опущена вниз, поочередно вращать прямыми руками вперед, назад – по 5 раз. Ноги на ширине плеч, наклоны попеременно вправо, влево – 4-5 раз. Присесть на корточки и резко, как можно выше подпрыгнуть, подняв руки вверх.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться с головой. Походить, побегать, поплескаться в воде. Присев в воду, выпрыгнуть как можно выше из нее, подняв руки вверх, погрузиться в воду, встать. Игра «Чья стрела летит выше?» - каждый последующий прыжок выполнять из более глубокого приседа.</p>
7	<p>Задачи: добиваться умения погружаться в воду с головой, открывать глаза под водой, доставать различные предметы со дна.</p>

	<p>На суше: ходьба, бег в спокойном темпе – 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, взмах руками вверх, потянуться, руки опустить – 3 раза. Ноги вместе, обхватив колени и положив на них голову – «спрятались» (3-4 раза). Прыжки на месте, ходьба – 1 мин.</p>
8	<p>Задачи: совершенствовать умение делать вдох/выдох в воду, приучать правильно делать глубокий вдох с длинным продолжительным выдохом, не менее 5-8 раз. Учить правильно выполнять вдох/выдох стоя на дне, держась за поручень, при скольжении на груди.</p> <p>На суше: ходьба с высоким подниманием колен – 1 мин. Стоя, руки на ширине плеч, вытянуть руки вверх, встать на носки, потянуться, руки опустить, встать на ступню – 3 раза. Вращение руками – «мельница» - 5 раз. Руки на поясе, глубокий вдох, наклониться вперед, выдох – 4-5 раз. Упор сидя, руки сзади, удерживать ноги поднятыми под углом 45 градусов как можно дольше. Прыжки на месте.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, подвигаться. Стоя, руки на коленях, глубоко вдохнуть, и, опустив лицо в воду, сделать выдох в воду с открытыми глазами. Поднимать игрушки со дна – кто больше найдет. Взяться руками за бортик, сделать вдох, и присев под воду, сделать выдох 4-5 раз. Взяться руками за поручень, выпрямиться, всплыть, отвести одну руку в сторону (другой держаться за поручень), сделать короткий глубокий вдох и длинный продолжительный выдох в воду 4-5 раз.</p>
9	<p>Задачи: продолжать формировать умения всплывания и лежания на воде. На суше: Повторить упражнения из №8. Тренер объясняет, как выполнить упражнение поплавок: стоя сделать вдох и присесть поглубже, обхватить руками ноги чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться. Повторить те же действия несколько раз. С элементом соревновательности.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, сделать вдох/выдох в воду. Тренер демонстрирует плавучесть предметов: погружает мяч (внутри воздух!) в воду, отпускает его, мяч всплывает. Предлагает детям сделать то же самое.</p> <p>Обращает внимание на выталкивающую силу воды. Демонстрирует упражнение «поплавок», всплывая со дна, показывает упражнение «стрела» - показывает детям, что на воде можно лежать, вытянувшись, а если развести руки и ноги в стороны, то получится новая фигура «звезда». Предлагает детям повторить эти упражнения.</p>
10	<p>Задачи: осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания и с выходом в воду.</p> <p>На суше: ходьба с высоким подниманием колен – 1 мин. Стоя, руки на ширине плеч, вытянуть руки вверх, голова между рук, встать на носки, потянуться, посмотреть вверх, руки опустить, встать на ступню. Повторить 3-4 раза.</p> <p>Присесть на корточки, сгруппироваться и резко, как можно выше подпрыгнуть – 3-4 раза.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, присесть и резко встать – несколько раз. Встать у стенки бассейна, упираясь пятками в стену, наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. Скользить до полной остановки, не закрывая глаза. Тренер находится рядом, придерживает, дает команды «вдох/выдох».</p> <p>Выполнить то же упражнение, но руки вытянуты вперед в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед.</p>
11	<p>Задачи: разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа.</p>

	<p>На суше: ходьба – 1 мин. Бег на месте с выбрасыванием прямых ног вперед, сгибая ноги назад – 2 мин. Стоя, руки на ширине плеч, вытянуть руки вверх, голова между рук, встать на носки, потянуться, посмотреть вверх, руки опустить, встать на ступню. Повторить 3-4 раза.</p> <p>В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону делать вдох, голову прямо – выдох – 4-5 раз. Сидя, оперевшись руками сзади, попеременно медленно поднимать обе прямые ноги.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, сделать 4-5 выдохов воду. Держась за поручень руками, выполнять движения ногами как при плавании «кроль».</p>
12	<p>Задачи: разучивать движения руками как при плавании кролем, стоя, наклонившись вперед, на суше и в воде.</p> <p>На суше: 1. Ходьба на месте – 1 мин.</p> <p>2. Упражнение «мельница» - 4- 5 раз.</p> <p>3. Стоя, ноги на ширине плеч, делать вращательные, гребковые движения руками, как при плавании «кроль» - 4-5 раз.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах попеременно, как можно выше – 8-10 раз.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, всплывать и лежать на воде по выбору.</p> <p>Выполнить в воде упражнение №3 из разминки на суше. Попробовать скользить по воде, используя гребковые движения руками. Скольжение на груди при помощи движений ног, сочетая с дыханием и поворотом головы.</p>
13	<p>Задачи: плавать удобным для себя способом.</p> <p>На суше: 1. Ходьба на месте – 1 мин. 2 Стоя, руки на ширине плеч, вытянуть руки вверх, голова между рук, встать на носки, потянуться, посмотреть вверх, руки опустить, встать на ступню. Повторить 3-4 раза. 3. Стоя, ноги на ширине плеч, делать вращательные, гребковые движения руками, как при плавании «кроль» - 4-5 раз. 4. Упор сидя, руки сзади, удерживать ноги поднятыми под углом 45 градусов как можно дольше.</p> <p>В воде: войти в воду, окунуться, повторить вдох/выдох в воду, гребковые движения рук, медленно продвигаясь по дну бассейна. Скользить при помощи движений рук. Скользить с гребковыми движениями рук. Плавать удобным для себя способом.</p>

Примерный тематический план. 3 год обучения

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1	Значение плавания. Способ плавания «кроль».	2	2	
2	Освоения с водой, погружение в воду с головой	4	1	3
3	Всплывание и лежание на воде	5	1	4
4	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног	6	2	4
5	Чередование вдоха с выдохом в воду при способе плавания «кроль»	6	2	4

6	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине	5	1	4
7	Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног.	7	2	5
8	Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.	6	1	5
9	Совершенствование движения рук, как при плавании кролем	6	1	5
10	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук	9	2	7
11	Плавание кролем на спине и на груди с задержкой дыхания	9	2	7

Примерный план занятий 3 год обучения

№ п./п.	Тема
1	<p>Задачи: Расширять представления детей об оздоровительном и прикладном значении плавания, рассказать о технике плавания кролем на груди и спине.</p> <p>На суше: Беседа о пользе, значении, необходимости плавания. Рассказать о технике плавания «кроль», показать картинки, фильм. Легкая разминка: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращать прямыми руками-одновременно вперед, назад, попеременно 7-8 раз. Сделать вдох, задержать дыхание, медленно выдохнуть.</p> <p>В воде: Преподавателю показать технику плавания «кроль» на груди и на спине. Детям войти в воду, окунуться. Ходьба, бег в воде вместе, самостоятельно в разных направлениях. Приседания с головой с выдохом в воду, прыжком вверх. Ходьба с гребковыми движениями рук вперед лицом, спиной. Свободные игры в воде.</p>
2	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, погружение в воду, с головой, открывание глаз под водой, вдох-выдох.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1-2 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Ноги на уровне плеч, руки на поясе, наклоны в стороны, вперед, назад по 4-5 раз. Стоя, ноги вместе, вдох, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), встали, выдох-4-5 раз. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, попрыгать «как зайчики». Сделать вдох, присесть, опустить лицо в воду, выдох, выпрямиться. Стоя в воде парами, лицом друг к другу по очереди и вместе погружаться в воду с головой. В том же положении погрузиться в воду с головой вместе и посмотреть друг на друга под водой. Собирать предметы со дна,</p>

3	<p>Задачи: Продолжение освоения с водой, всплывание и лежание на воде.</p> <p>На суше: Упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться, ходьба, бег в разных направлениях, прыжки. Стоя в воде сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться в воду, задержать дыхание, досчитать про себя до 8-10, встать. Повторить несколько раз. Стоя в воде поднять руки вперед-вверх, глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабиться, всплыть («Медуза»). Стоя в воде по грудь, сделать вдох, задержать дыхание, медленно присесть в воду, плотно сгруппироваться, обхватив ноги руками, всплыть, поплавать как поплавок. Принять положение «поплавок», медленно выпрямиться «стрелой». Несколько раз.</p>
4	<p>Задачи: Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине без помощи движений ног.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Стоя, ноги на уровне плеч, круговые движения прямыми в локтях руками: двумя руками одновременно вперед, назад, попеременно 5-6 раз. Ноги вместе, присели, обхватив колени и положив на них голову («спрятались»), резко подпрыгнуть, как можно выше, подняв вверх руки- 4 раза. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, опиравшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить, побегать. Сделать вдох, погрузиться в воду с головой, выдох. Сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться в воду с головой. Сделать «поплавок», развести руки и ноги, сделать «звезду». Повторить несколько раз.</p> <p>Наклонившись вперед, руки положить на воду ладонями вниз, вытянуть их вперед и соединить, сделав глубокий вдох, опустить лицо в воду, присесть и оттолкнувшись от дна, скользнуть по воде, вытянувшись и оттянув носки. Скользить до полной остановки, не закрывая глаз. То же упражнением) руки вытянуты вперед, в положении ладошка к ладошке и смотрим не вниз, а вперед («стрела»).</p> <p>Скольжение на спине. Встать, руки прижать к туловищу, сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись, лечь на спину. Скользить с задержкой дыхания до полной остановки.</p>
5	<p>Задачи: Приучать чередовать вдох с выдохом в воду.</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны в стороны 4-5 раз. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Сидя, опиравшись руками сзади, попеременно медленно поднимать прямые ноги, обе ноги одновременно по 4 раза. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, походить. Погружения с головой с выдохами, 5—6 раз. Достать предмет со дна. Бросить на дно несколько предметов. После вдоха нырнуть и собрать как можно больше предметов. «Ныряем в тоннель». На дно</p>

	<p>поставить гимнастический обруч. Погрузившись в воду, пройти сквозь кольцо и вынырнуть с другой стороны «тоннеля». Стоя, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, сложив, рот трубочкой быстро выдохнуть весь воздух, в воде открыть глаза. Стоя, руки на коленях, голова лежит щекой на воде, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами, затем повторить в другую сторону.</p> <p>Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох, «Качели, в воде». Взявшись за руки парами, по очереди приседать, окунаясь с головой под воду. Во время приседания, под водой выдохнуть весь воздух</p>
6	<p>Задачи: Учить выполнять движения ногами при плавании с доской на груди и на спине..</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. Вращение прямыми руками одновременно вперед назад, попеременно по 7-8 раз. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон в стороны 4-5 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти в воду окунуться, погрузиться с головой с выдохом в воду. Скольжение на груди и на спине несколько раз. Выдохи в воду с поворотом головы. Обучение движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень. Обучение дарениям ног как при плавании кролем на спине, держась за поручень. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках.</p>
7	<p>Задач: Осваивать дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног, при плавании кролем.</p> <p>Насуше: Ходьба, бег 1 мин. Стать, руки вдоль туловища, руки вверх, соединить кисти, стать на носки, потянуться, опуститься на ступню, опустить руки 5-6 раз. Вращение прямыми руками одновременно вперед, назад, попеременно по 7-8 раз. В упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. Упор лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль), носки оттянуты 1 мин. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Руки на коленях, глубоко вдохнуть и, опустив лицо в воду, сделать выдох с открытыми глазами. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине в скольжении с задержкой дыхания; с выдохом в воду; с доской и без нее. Свободные игры.</p>
8	<p>Задачи: Учить выполнять движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине.</p> <p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Повторить движениям ног как при кроле на груди, держась руками за поручень, то же на спине. Стоя в воде выполнить движения руками, как при плавании кролем, тоже медленно передвигаясь. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках</p>
9	<p>Задачи: Совершенствовать движения рук, как при плавании кролем</p>

	<p>На суше: Разминка как на предыдущем уроке</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Скольжение на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине с доской в руках. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем, сделать гребок одной рукой, положить ее на доску, затем другой, рукой. Несколько раз. Скольжение на спине и груди с движениями рук, как при плавании кролем. Свободные игры.</p>
10	<p>Задачи: Учить чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук</p> <p>На суше: Ходьба, бег 1 мин. 2. Ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак, «буксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 3 в упоре лежа спереди на предплечья, поворачивая голову в сторону сделать вдох, голову прямо - выдох 5-6 раз. 4. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, посмотреть на руку у бедра, вдох, начать движение рук, выдох голова прямо. Следующий вдох, с поворотом головы в другую сторону, когда другая рука будет у бедра 5-6 раз. 5. Упор, лежа, руки сзади, опереться на предплечья, попеременно поднимать прямые ноги (как при плавании кроль)', носки оттянуть 1 мин. 6. Ходьба 1 мин.</p> <p>В воде: Войти, окунуться, погрузиться с головой, выдохнуть в воду. Взяться руками за бортик, сделать вдох и, присев под воду, сделать выдох. Скольжение на груди и на спине. В воде выполнить упражнение 4 (из разминки), выполняя выдох в воду. Скользить на груди и спине с движениями рук, как при плавании кролем. Плавать с задержкой дыхания. Свободные игры.</p>
11	<p>Задачи: Учить плавать кролем на груди и на спине в полной координации.</p> <p>На суше: Повторить упражнения предыдущего урока.</p> <p>В воде: Войти в воду, окунуться. Плавать на спине при помощи движений ног. Стоя на дне повторять упражнения по согласованию движений рук и дыхания. Плавание на груди с движениями рук как при плавании кролем. Попытаться согласовать движения рук и ног с дыханием, стараться продержаться на воде как можно дольше. Проплыть несколько метров. Плавать кролем на спине. Плавать любым удобным способом.</p>

Средства необходимые для реализации программы:

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Бассейн. | |
| 2. Плавательные доски | 15 шт. |
| 3. Мячи (разные) | 12 шт. |
| 4. Обручи | 5 шт. |
| 5. Стойки разновысокие | 3 шт. |
| 6. Гимнастические палки | 15 шт. |
| 7. Набор «плавающих» игрушек | 35 шт. |
| 8. Набор «тонущих» игрушек | 35 шт. |

ЛИТЕРАТУРА

1. Апиювга В. Физкультура в детском саду. М: Чистые пруды, 2005, 32 с.
2. Бепостоцкая Е.М. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. М: 1987, 143 с.
3. Башка М.В. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М: Мозаика-Синтез, 145 с..
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М: ВЛАДОС, 1999, 227 с.
5. Здоровячок: Авторская программа по физическому развитию дошкольника: Красноярск: РИО КГПУ, 2003, 36 с.
6. Зимонина В.И. Воспитание ребенка-дошкольника. М: ВЛАДОС, 2003. С. 103-106.
7. Кажухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М: Академия, 2002, 320 с.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с.
9. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991, 159 с. 11.
10. И. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007, 96 с.
11. Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М: Мозаика-Синтез, 2005, 96 с.
13. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. М: Физкультура и спорт, 1990. С.136-152; 219-221.
14. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М: Высшая школа., 1984. С.224-226.
15. Шилкова И.К. и др. Здоровьеформирующее физическое развитие. М: ВЛАДОС, 2001, 336 с.
16. Янец Ю.В. Преподавание плавания в детских дошкольных учреждениях. Гродно: Гродненский государственный университет., 2007, 10 с.