**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение**

**«Детский сад № 169»**



**Принята Утверждена**

**педагогическим советом заведующим МДОАУ № 169**

**протокол №1 от 30.08.2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Дребизова**

**приказ № 54 от 30.08.2024г**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ГУММАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Обучение плаванию»**

**для детей 3-7 лет**

**срок реализации 1 год**

Автор - составитель:

Инструктор по физической культуре в бассейне А.Н. Дмитриева

**Оренбург**

**Содержание**

1. **Пояснительная записка.**
2. **Актуальность.**
3. **Цели и задачи программы.**
4. **Принципы формирования программы.**
5. **Возрастные и индивидуальные особенности детей**
6. **Прогнозируемые результаты.**
7. **Содержание программы.**
8. **Учебно-методическое обеспечение программы.**

**1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» разработана на основании нормативных документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
* СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020г. №28;
* приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Уставом Учреждения и иными нормативными актами, регламентирующими образовательный процесс в Учреждении.

Программа дополнительного образования «Обучение плаванию», способствует развитию физического потенциала ребенка, освоение умениями водных видов спорта, разностороннему развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**2.  Актуальность и новизна Программы**

Для детей умение плавать — средство для все­стороннего физического развития и залог безопаснос­ти.

Известно, что плавание — один из немногих видов спорта, который разносторонне и гармонически развивает все группы мышц ребенка, формирует правиль­ную осанку; непрерывные движения ногами в быст­ром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голе­ностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта как плоскостопие.

Занятия плаванием способствуют развитию у детей дыхательной мускулатуры. Одновременно наблюдает­ся увеличение жизненной ёмкости легких и экскур­сий грудной клетки. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела в воде, его «невесомость» создают для сердца облегченные условия  для выполнения большой работы, которая на суше потребовала бы значительного напряжения.

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья. Наконец, купание и плавание поднимают настрое­ние, снимают психоэмоциональное напряжение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Дети младшего дошкольного возраста чаще других детей подвержены простудным заболеваниям, и как следствие чаще не посещают детский сад.

Занимаясь дополнительно дети навёрстывают пропущенный материал, а педагог имеет большие возможности для индивидуальной работы с детьми. Для детей это дополнительное время общения с водой.

Поэтому и была создана данная программа по плаванию «Золотые рыбки».

**3. Цель и задачи Программы**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья ребенка посредством использования оздоровительного комплекса (обучение детей плаванию и приобщение к ведению здорового образа жизни).

***Оздоровительные задачи.***

1.  Охранять и укреплять здо­ровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие.

2.  Совер­шенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать пра­вильную осанку.

3.  Повышать работоспособность организма, приоб­щать ребенка к здоровому образу жизни.

***Образовательные задачи.***

1.  Формировать двигатель­ные умения и навыки, развивать психофизические качества (силу, ловкость, выносливость, гибкость и др.) и двигательные способ­ности (координацию движений, дыхательных функций) у детей.

2.  Формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о те­лесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышле­ния, памяти.

***Воспитательные задачи***

1.  Воспитывать двигательную культуру, нравственно-волевые качества: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

***Развивающие задачи.***

1.  Развивать умение ориентироваться в пространстве.

**4. Принципы и подходы Программы**

Работа на занятиях строиться на **принципах личностно-ориентированного подхода** к каждому ребенку:

- убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в са­мосовершенствовании, опору на сильные стороны личности;

- познание ребенком себя как человека;

- предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой дея­тельности;

- признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

**И на принципах обучения**:

- индивидуальности;

- доступности;

-преемственности;  
 - результативности.

**5. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей**

**У детей 3 – 4 лет** начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, способствующим детям чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в воде, совершать различные движения. К концу 4 лет дети могут свободно погружать лицо и голову в воду, передвигаться в воде глубиной до бедер, пытаться выполнять выдох с погружением в воду. У детей в этом возрасте формируются гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться полотенцем).

**Дети 4 – 5** **лет** достаточно осваиваются в водном пространстве. У них формируются навыки плавания, такие как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение в этом возрасте нацелено на формирование умений находиться в воде в безопорном положении. Повышаются требования самостоятельности, организованности. Дети способны проплывать через тоннель, подныривать через гимнастические палки, выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза». К концу 5 – го года жизни у детей сформированы на достаточном уровне гигиенические навыки (умение 15 раздеваться, одеваться и вытираться полотенцем, знать личные вещи, принимать душ), соблюдать основные правила поведения в бассейне.

**Дети 5 – 6 лет** достаточно свободно начинают передвигаются в водном пространстве. В этом возрасте продолжается закрепление основных навыков плавания. К концу 6-ти лет дети могут свободно погружать лицо в воду, открывать глаза в воде, нырять в обруч, проплывать через тоннели, доставать предметы со дна, скользить на груди с работой ног и с работой рук, а так же пытаться скользить на спине с плавательной доской. К концу 6 – го жизни у детей сформированы гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться полотенцем, знать личные вещи),соблюдать основные правила поведения в бассейне.

**Дети 6 – 7 лет** полностью овладевают техническими способами плавания (кролем на груди и на спине). Движение детей еще не достаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. К концу 7 – го года дети свободно погружаются в воду, открывают глаза в воде, легко поднимают со дна предметы, умеют выполнять вдох над водой и выдох в воде с неподвижной опорой. Легко передвигаются с плавательной доской на спине. У детей сформированы гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться насухо полотенцем, знать личные вещи, принимать самостоятельно душ),осознанно выполнять правила поведения в бассейне.

**6. Планируемые результаты**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

***Контрольное тестирование детей среднего возраста***

Таблица 9

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык плавания** | **Контрольное упражнение** |
| Ныряние | Погружение головы в воду. |
| Подныривание под гимнастическую палку. |
| Пытаться доставать предметы со дна. |
| Продвижение  в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). |
| Выдох в воду | Вдох над водой и выдох в воду. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди. Упражнение “Крокодильчик” |

**3-4 года**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | **Физическое развитие**  **У** ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. |
| 2. Любознательный, активный | **Физическое развитие**  Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. |
| 3.Эмоционально отзывчивый | **Физическое развитие**  Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. |
| 4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками | **Физическое развитие**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | **Физическое развитие**  Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. |
| 6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | **Физическое развитие**  Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. |
| 7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | **Физическое развитие**  Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы. |
| 8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | **Физическое развитие**  Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ. |
| 9. Овладевший необходимыми умениями и навыками | **Физическое развитие**  Высокий уровень сформированности плавательных навыков. |

**4-5лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | **Физическое развитие**  Физические возможности детей значительно возросли**:** движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.  Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно- гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий. |
| 2. Любознательный, активный | **Физическое развитие**  Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым. |
| 3. Эмоционально отзывчивый | **Физическое развитие**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ. |
| 4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками | **Физическое развитие**  Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы. |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | **Физическое развитие**  Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений. |
| 6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | **Физическое развитие**  Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ. |
| 7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | **Физическое развитие**  Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др. |
| 8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | **Физическое развитие**  Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их. |
| 9. Овладевший необходимыми умениями и навыками | **Физическое развитие**  Высокий уровень сформированности плавательных навыков. |

**5-6 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| Интегративные качества | **Динамика формирования интегративных качеств** |
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | **Физическое развитие**   Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.   Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать. |
| 2. Любознательный, активный | **Физическое развитие**  Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| 3. Эмоционально отзывчивый | **Физическое развитие**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья. |
| 4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками | **Физическое развитие**  Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты. |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | **Физическое развитие**  Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения,  в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение. |
| 6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | **Физическое развитие**  Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах. |
| 7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | **Физическое развитие**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| 8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым. |

**6-7 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Интегративные качества** | **Итоговые результаты** |
| 1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | **Физическое развитие**  У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. |
| 2.Любознательный, активный | **Физическое развитие**  Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений. |
| 3. Эмоционально отзывчивый | **Физическое развитие**  Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других. |
| 4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками | **Физическое развитие**  Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты. |
| 5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | **Физическое развитие**  Демонстрирует освоенную культуру движений. |
| 6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | **Физическое развитие**  Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах. |
| 7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | **Физическое развитие**  Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках. |
| 8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | **Физическое развитие**  Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат. |
| 9. Овладевший необходимыми умениями и навыками | **Физическое развитие**  Высокий уровень сформированности плавательных навыков. |

                     Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных).

              Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками, потребность в здоровом образе жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, самостоятельность в выполнении доступных возрасту гигиенических процедур, элементарные правила здорового образа жизни.

**7. Содержание Программы**

Формы работы с детьми**.**

- занятия;

- развлечения на воде;

- контрольные занятия;

- открытые занятия.

Структура занятия**.**

1. Разминка на суше

2. Игровая разминка в воде

3. Основная часть

- игры, имитационные и игровые упражнения для развития навыков:

- ныряние;

- [прыжки в воду](https://pandia.ru/text/category/prizhki_v_vodu/);

- скольжение;

- продвижение в воде;

- дыхание.

4. Свободное плавание.

5. Релаксация.

**Режим занятий в соответствии с возрастными особенностями детей:**

**(3-4 года) -** количество  занятий в неделю 1, в месяц 4 занятия. В год проводится 48 занятий. Длительность занятия 15 мин.

**(4-5 лет)** - количество  занятий в неделю 1, в месяц 4 занятия. В год проводится 48 занятий. Длительность занятия 20 мин.

(5-7)- количество  занятий в неделю 1, в месяц 4 занятия. В год проводится 48 занятий. Длительность занятия 25-30  мин.

Обучение детей проводятся в форме игровых и практических занятий, с использованием оборудования и материалов необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы. С учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы 12 месяцев

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность** | **Форма организации занятий** | **Количество занятий / минут в неделю** | | | | |
| От 3 до 4 лет | От 4 до 5 лет | | от 5 до 6 лет | от 6 до 7 лет |
| Физкультурно-спортивная | подгрупповая | 1 раз в неделю  по 15 мин | 1 раз в неделю  по 20 мин | | 1 раз в неделю  по 25 мин | 1 раз в неделю  по 30 мин |
|  |  | **Количество занятий в неделю /в месяц** | | | | |
| «Обучение плаванию» |  | 1/4 | | 1/4 | 1/4 | 1/4 |

**Расписание занятий по программе** «Обучение плаванию»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Доп.**  **программа** | **возраст** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| «Обучение плаванию» | 3-4 года |  |  |  | 15.40-15.55 |  |
| 4-5 лет |  |  |  | 16.05-16.25 |  |
| 5-6 лет |  |  |  | 16.30-16.55 |  |
| 6-7 лет |  |  |  | 17.05-17.35 |  |

**Форма организации занятий** – подгрупповые тематические практические занятия.

**Формы подведения итогов в конце года реализации дополнительной образовательной программы**: развлечение на воде.

**Обеспеченность программы средствами обучения.**

Основные условия и средства обучения:

- бассейн детского сада;

- дидактические материалы по темам: картотеки, настольные спортивные

игры, картинки и фотографии, слайды.

**Первый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основной навык | **Задачи и их последовательность** | **Количество занятий** |
| **Ныряние** | **1.**Лицо полностью погрузить в воду  **2.**Голову полностью погрузить в воду  **3.**Нырнуть и проплыть под водой на некоторое расстояние.  **4.**\*В воде глубиной до груди поднырнуть под «мост», составленный из четырех плавательных перекладин. |  |
| **Прыжки**в воду | 1.  Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.  2.  Спрыгнуть ногами вперед в воду глубиной до груди.  3.  3. \*Прыгнуть ногами вперед в воду глуби ной до шеи |  |
| Скольжение | 1.  Лежать на воде вытянувшись в положе­нии на груди и на спине (ощущение стати­ческой подъемной силы)  2.  Скользить по поверхности воды (ощуще­ние динамической подъемной силы)  3.  \*Оттолкнуться от стенки и скользить в положении на груди и на спине |  |
| Продвижение в воде | 1. Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с по­мощью рук (ощутить сопротивление воды)  2.  Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и на спине |  |
| Контролируемое дыхание | 1. Энергичный выдох в воду  2. Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду, выполняемые сериями  3. \*Вдох над водой и выдох в воду (повторить 10 раз) |  |

**Второй год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Задачи и их последовательность** | **Количество занятий** |
| Ныряние | **1**. Открывание глаз под водой  2. Ныряние в глубокую воду (голову полно­стью погрузить в воду)  3. Проплыть под водой на некотором рас­стоянии  4. \*Поднять со дна три кольца (глубина до груди), площадь дна — 4 м2 |  |
| Прыжки в воду | 1. Прыжок головой вперед  2. Прыжок ногами вперед в глубокую воду  3. \*Прыжок ногами из положения стоя с бортика бассейна в глубокую воду |  |
| Скольжение | 1. Отталкивание ногами от бортика бассей­на и скольжение на груди и на спине в воде, глубиной до груди, до шеи, по заданному направлению  2. Свободное скольжение на груди и на спине в глубокой воде  3. \*Произвольный толчок и скольжение на груди и на спине — на дальность проплывания |  |
| Продвижение в воде вперед | 1. Попеременные ударные движения нога­ ми в положении на груди и на спине  2. Плавание с помощью попеременного ударного движения ногами в положении на груди и на спине  3. \*Движение ногами держась за плаватель­ную доску, в положении на груди и на спи­не в сочетании с ритмичным дыханием – на дальность проплывания |  |
| Контролируемое дыхание | 1. \*Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движением ног  2. Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону |  |

**Основные виды упражнений в воде**

1. Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;

- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;

- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

2. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Задачи:

- устранение инстинктивного чувства страха перед погружением в воду;

- ознакомление с выталкивающей подъёмной силы воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

3. Всплывание и лежание на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; - освоение возможного изменения положения тела в воде.

4. Выдохи в воду.

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

- умение делать выдох- вдох с задержкой дыхания на вдохе;

освоение выдохов в воду.

5. Скольжение.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперёд в направлении движения.

6. Игры и развлечения на воде, на занятиях плаванием, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;

- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;

- совершенствованию плавательных умений и навыков;

- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;

- выработке умения взаимодействовать в коллективе;

- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды - примерно по пояс, по грудь).

К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

— упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;

— упражнения для обучения дыханию;

погружение, всплывание и лежание; — скольжения;

— прыжки в воду.

Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды Выполнение данных упражнений позволяет занимающимся освоиться в непривычной среде, преодолеть психологический барьер страха, ознакомиться со свойствами воды, почувствовать ее плотность и возможность опоры о нее при гребках, ориентироваться в водной среде.

К упражнениям данной группы относят

: — хождения и бег по дну в различных направлениях и положениях - спиной вперед, левым, правым боком, с поворотами

; — выпрыгивания из воды (обычные выпрыгивания, из полуприседа, с захватом коленей, с махом руками и т. д.)

; — движения руками («полоскание белья»

- движения рук перед собой различной интенсивности и направления, пишем «восьмерки»

- гребковые движения руками по криволинейным траекториям, стоя на дне, с попытками оторвать ноги от дна, маховые движения с опорой о воду и т. д.);

— движения ногами (поочередные движения ногами - вперед, назад, в сторону).

Упражнения для обучения дыханию.

Главный смысл подготовительных упражнений по освоению с водой (как на суше, так и в воде) заключается в первую очередь не в имитационных движениях конечностями (что является великим заблуждением), а в овладении правильным дыханием. Дыхание - самый важный элемент в обучении плаванию. Без его освоения невозможно обучиться спортивным способам плавания. А приобретенный навык плавания без способности делать выдох в воду очень ненадежен и накладывает некоторые сложности как на освоение различной техники плавания, так и на возможность человека держаться на воде во время волны, ветра, при попадании брызг, неожиданном погружении и т. д.

Для обучения основам дыхания в воде необходимо освоить следующие умения:

— открывать глаза под водой;

— задерживать дыхание на вдохе;

— дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на вдохе.

С помощью имитационных движений на суше осваивается навык задержки дыхания и ритмичный вдох-выдох. Далее навык дыхания осваивается непосредственно в воде. В первую очередь осваивается продолжительный выдох в воду — путем упражнения по «пусканию пузырей», открывание глаз под водой.

Обучение дыханию непосредственно связано с элементами погружения под воду, погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. Только после того как начинающий пловец уже перестал бояться воды, свободно открывает глаза под водой, задерживает дыхание, делает глубокие выдохи в воду, можно переходить к следующим этапам обучения, не забывая о совершенствовании навыка дыхания вместе с двигательными действиями.

Погружение, всплывание и лежание на воде Данные упражнения позволяют ознакомиться с непривычным состоянием невесомости, выталкивающей силой, освоить навык статического плавания, научиться держать равновесие лежа на воде. Это наиболее важные упражнения при начальном обучении плаванию.

Погрузившийся с головой в воду новичок начинает чувствовать подъемную силу. Она выталкивает его на поверхность. Недаром говорят, чтобы обучить человека держаться на воде, необходимо прежде всего научить его «тонуть», т. е. погружаться с головой в воду. Как уже отмечалось, погружения используются еще и для того, чтобы научить занимающихся открывать глаза в воде и делать глубокий выдох.

К числу основных погружений можно отнести следующие упражнения:

• держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой; те же упражнения с выдохом в воду;

• стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

• стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» — задержаться под водой (выдох), на «три» — выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца — вдох, погрузиться с головой в воду — выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна)

; • парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга). К числу упражнений на всплывание и лежание относятся следующие:

• сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил на тело;

• «поплавок» — сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;

• сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;

• «звездочка» — сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др. Скольжение Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания. К числу упражнений на скольжение относятся:

• скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды

• скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);

• скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;

• скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра

• скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь и др. Следует подчеркнуть, что при выполнении упражнений по скольжению на открытых водоемах и в бассейнах с постепенным изменением глубины следует выбирать направление к берегу, т. е. с более глубокого места к мелкому.

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи — поддержки.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», «Кто быстрее» и т.д.). Выбор игры зависит от педагогических задач обучения, количества занимающихся в группе, их возраста и подготовленности, условий для проведения игры (температуры воды, глубины, рельефа берега и особенностей дна, инвентаря и оборудования и др.).

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока. Продолжительность игры зависит от ее содержания, задач, стоящих перед занятием, возраста и подготовленности участников, их эмоционального состояния и степени утомления.

**8. Учебно-методическое обеспечение**

1. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /

2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

3. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методичское пособие/Под редакцией А.А. Чеменевой.- СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011-336С.

4. Занятия в бассейне с дошкольниками. М.В.Рыбак-М.: ТЦ Сфера, 2012-96с.

5. Плавание начальное обучение с вдеокурсом. Н.Л. петрова, В.А. Баранов-М.: Человек,2013-148с.

6. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/Под ред. Н.В.Микляевой.-М.:АРКТИ, 201.-104с.

7. Обучение детей плаванию. В.С. Васильев.: М.Физкультура 1989-96с.

8. Фирсов 3. П. Ф 62 Плавание для всех. — М.: Физкультура и спорт, 1983.— 64 с

9. Плавание 100лучших упражнений.: Блайт Люсеро: пер с анг Т.Платоновой.-М.:Эксмо,2010,-280 с.