**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК**

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №31»

(МОУ СОШ 31)

(дошкольное отделение)

**Дополнительная общеобразовательная программа –**

**дополнительная общеразвивающая программа**

**«Обучение плаванию» (Подвижные и спортивные игры в бассейне)**

**(стартовый уровень)**

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации – 1 год

Г.о. Подольск, 2022 г.

**Пояснительная записка**.

Программа «Обучение плаванию» (Подвижные и спортивные игры в бассейне) **физкультурно – спортивной направленности** имеет стартовый уровень сложности. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, обучение первоначальным умениям держаться на воде.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно – правовыми документами:**

1. Международная декларация прав ребенка ООН
2. Международная Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
6. Целевая модель развития региональных систем развития дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)
7. [СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?index=5&rangeSize=1)
8. Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей(информационное письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"

(Зарегистрирован 27.10.2020 № 60590)

1. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (информационное письмо Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21)
2. Концепция внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Московской области (Распоряжение Правительства МО от 29.10.2018 № 668-РП)
3. Московский областной образовательный проект «Наука в Подмосковье» (Приказ Министерства образования МО от 21.02.2019 № 579)
4. Государственная программа «Образование Подмосковья» на 2017-2025 годы (Постановление Правительства МО, от 03.09.2019 № 578/30)
5. Муниципальная программа Городского округа Подольск «Образование» (Постановление Администрации Г.о. Подольск от 31.10.2019 № 1539-п, от 14.07.2020 № 765-п)
6. Типовой перечень платных услуг в сфере образования городского округа Подольск (Приказ Комитета по образованию Администрации Г. о. Подольск «О внесении изменений в типовой перечень платных услуг в сфере образования Г.о. Подольск» от 08.06.2021 № 505)

**Актуальность данной программы** возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спицы, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей дошкольного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В дошкольном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет. способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность.

**Отличительная особенность программы** состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований и эстафет между детьми.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи:**

*Обучающие:*

1. Основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

2. Закрепление и совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине.

3. Обучение начальным элементам техники брасс

4. Закрепление и совершенствование навыка безопасного поведения на воде.

*Развивающие:*

1. Развивать двигательную активность детей;
2. Способствовать развитию костно-мышечного корсета;
3. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
4. Формировать здоровый образ жизни и важность занятий плаванием.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию
4. Прививать детям положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста, 6 – 7 лет.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

**Объем и сроки освоения программы.**

Программа «Обучение плаванию» (Подвижные и спортивные игры в бассейне) рассчитана на один год  обучения.

**Формы обучения**

Очные занятия педагога с группой детей в бассейне

**Особенности организации образовательного процесса.**

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения в воде, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания. Количество детей на занятии до 10 человек.

**Режим занятий**

Одно занятие в неделю, 28 занятий в год. Продолжительность занятия – 30 минут. Занятия организуются в вечернее время

**Планируемые результаты:**

К концу года обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности;

- правила поведения в бассейне и на воде;

- правила личной гигиены;

- основные способы плавания.

К концу года обучения дети освоят навыки:

• выполнять плавание различными стилями плавания – кроль на груди, кроль на спине элементы брасса.

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития и усвоения умений и навыков в плавании.

**Формы аттестации для определения результативности освоения программы**

Показатели при выполнении диагностических упражнений

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Основной формой является педагогическое наблюдение. В ходе каждого занятия педагог может отслеживать правильность выполнения движений. В начале и конце года проводится диагностика начального уровня и уровня освоения программы.

***Критерии оценки выполнения детьми заданий в воде.***

Основной формой контроля является выполнение заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года, также во время участия в эстафетах по плаванию происходит диагностирование и проверка полученных умений и навыков у детей.

***Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются:***

- овладение упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;

- умение проплывать дистанцию любым способом без остановки (кроль на груди и кроль на спине) с плавательными средствами и без них;

- сформированность техники плавания.

***Итоговая оценка технической подготовленности выставляется по пятибалльной шкале, руководствуясь следующими критериями***

***5 баллов*** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (положение тела в воде обтекаемое и уравновешенное; гребки руками эффективные, продвижение вперед от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям руками; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; в целом движения можно охарактеризовать как непринужденные, свободные);

***4 балла****-*у ребенка отмечаются небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений или в их согласовании, при хорошем продвижении вперед, отсутствии напряженности и скованности;

***3 балла*** *-* у ребенка отмечаются существенные ошибки в выполнении отдельных элементов техники или в их согласовании; продвижение вперед с помощью гребков среднее по величине; заметна излишняя мышечная напряженность;

***2 балла*** - ребенок выполняет отдельные элементы техники с грубыми ошибками; движения скованные, продвижение вперед неэффективное;

***1 балл*** *-* ребенок не проплывает до конца контрольный отрезок даже с дощечкой, нарушает правила соревнований и игровых упражнений, пассивен к плавательным движениям.

**Формы предъявления образовательных результатов.**

Фото и видео занятий детей. Открытое занятие для родителей 1 раз в год.

**Материально – техническое обеспечение**

Занятия проводятся в бассейне, где созданы все условия, поддерживается оптимальный температурный режим воды и воздуха.

*Оборудование:*

1. Спасательные круги разного размера по количеству занимающихся детей;
2. Нарукавники по количеству занимающихся детей;
3. Надувные игрушки;
4. Резиновые и пластмассовые игрушки;
5. Тонущие игрушки: кольца, монетки, рыбки;
6. Волейбольная сетка надувная;
7. Ласты большого и малого размера;
8. Доски для плавания;
9. Разделительные дорожки для чаши бассейна;
10. «Калабашки» для обучения стилем плавания кроль;
11. Лодка для игр и развлечения детей на воде;
12. Водный кольцеброс;
13. Специальное оборудование для обучения детей правильному дыханию;
14. Пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по обучению плаванию детей. Количество мелких пособий и игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

**Информационное обеспечение.**

Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете)

**Кадровое обеспечение**

Педагог, имеющий  высшее педагогическое или среднее профессиональное педагогическое образование физкультурно–спортивного направления без предъявления к стажу педагогической работы, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации \ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Правила поведения в бассейне | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос детей |
| 2. | Плавание кролем на груди | 7 | 1,4 | 5,6 | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 3. | Плавание кролем на спине | 7 | 1,4 | 5,6 | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 4. | Элементы брасса | 11 | 3 | 9 | Контроль правильности выполнения элементов |
| 5. | Повторение и закрепление знаний и навыков в плавании, педагогическая диагностика плавательных способностей | 2 | 0,2 | 1,8 | Диагностика |
|  | Всего: | 28 | 6,5 | 21,5 |  |

**Содержание учебного пана**

| **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Теория** | **Практика** | **Контроль** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.** **Правила поведения в бассейне** | | | | |
| 1 | Занятие №1 | Повторение правил поведения в бассейне. | Упражнения на суше, игровые и вспомогательные, подводящие упражнения к движениям на воде | Опрос детей, педагогические наблюдения за правильностью поведения детей в воде |
| **Раздел 2. Плавание кролем на груди** | | | | |
| 1 | Занятие №2 | Координационные движения на суше, техника плавания кроль при помощи ног и рук. Опрос детей. | Закрепление движений в воде, формирование осанки, развитие мышц ног и рук при помощи круговых вращений в разных направлениях. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №3 | Закрепление знаний о правилах безопасности на воде. Техника выполнения кроль на груди. Опрос детей. | Выполнение скольжения на груди 4-6 метров, техника отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках, при помощи «калабашки» в игровом задании «крокодилы за добычей», с дощечкой, кругом, отработка движений ног кроль, следить за дыханием вдох-выдох в воду. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №4 | Сведения об организме, гигиене, санитарии, физических качествах. Опрос детей. Комплекс общеразвивающих упражнений, в том числе на гибкость и подвижность суставов. | Плавание на одних ногах с предметом в руках (дощечкой, кругом), учить плавать кроль на груди с поворотом головы вправо, влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №5 | Закрепление знаний о правилах безопасности на воде, этика и культура в играх на воде. Опрос детей. | Обучение дыханию с поворотом головы вправо, влево при плавании кроль, совершенствовать технику отдельных элементов, выполнение поворотов на груди и на спину, согласованность движений ног и рук в различных сочетаниях при плавании кроль. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №6 | Знакомство с простейшими способами транспортировки пострадавшего на воде, использование элементов прикладного плавания. Использование интернет ресурсов для показа детям. | В положении стоя, сидя, лежа на груди согласованное выполнение движений ногами и руками кроль на груди с неподвижной и подвижной опорой, дыхание с поворотом головы влево, вправо. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №7 | Знакомство с простейшими знаниями организма о нагрузке при плавании- частота сердечных сокращений ЧСС. | Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям на воде. Плавание на одних ногах с предметом в руках, плавание на одних руках, совершенствовать технику отдельных элементов плавания кроль. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №8 | Повторение простейших способов транспортировки пострадавшего, сообщение о правилах поведения на воде: при катании на лодках, при передвижении по льду. Использование интернет ресурсов о правилах безопасности. | Плавание на одних ногах с предметом в руках, плавание на одних руках, совершенствовать технику отдельных элементов плавания кроль. Выполнение согласованных движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Выполнение скольжения на груди на дальность. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| **Раздел 3. Плавание кролем на спине** | | | | |
| 1 | Занятие №9 | Сведения о значении плавания для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значение, о свойствах воды. Использование иллюстраций. | Обучение выполнению поворотов при плавании на груди и на спине, скользить на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания, техника лежания на спине, выполняя движения ногами носочками ног, не сгибая колени. Передвигаться равномерно и прямо по всей длине дорожки бассейна. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №10 | Простейшие сведения из истории плавания. | Упражнения в выполнении движений ног способом кроль на спине.  Согласование движения рук и ног  Отработка правильности дыхания вдох-выдох в воду. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №11 | Сведения о температуре воды и воздуха при плавании, опрос детей, иллюстрации техники поведения на воде, в водоемах. | Контрольное плавание на максимально возможное расстояние кроль на спине, выполняя технику плавания на спине, упражнения по элементам и в отдельных сочетаниях овладения спортивной техники плавания, в том числе со вспомогательными средствами, следить за дыханием. Плавание в одежде, элементы прикладного плавания «буксир». Выполнение спадов в воду из различных положений: сидя на бортике, приседе, в глубоком наклоне, следить за дыханием. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №12 | Рассказ о транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. | Совершенствовать различные варианты движений ног и рук, дыхания при плавании кроль на спине. Совершенствование спады в воду из разных положений, при плавании на спине. Эстафеты, игры в воде на усвоение навыков и умений в плавании. Обучение элементам прикладного плавания в играх и проблемных ситуациях. | Видео и фото выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. |
| 1 | Занятие №13 | Техника безопасности на воде | Совершенствовать спады в воду, повороты «перевертыши», плавание в полной координации в различных сочетаниях. Игры, эстафеты, игровые задания по совершенствованию согласованности движений рука и ног, дыханию при плавании различными способами. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №14 | Техника безопасности на воде. Техника лежания на воде «звездочка» | Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью, следить за дыханием в воду, скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот, обучение кувыркам вперед, прыжкам в спортивное оборудование в игровых заданиях «дельфины», отработка спадов в воду из различных положений. Эстафеты и игры на воде. | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| 1 | Занятие №15 | Выполнение правил транспортировки и помощь уставшему на воде | Выполнение способов буксировки, транспортировки, переноса груза над водой, сбор тонущих предметов, кувырки вперед, назад в воде и на месте, и при плавании, спады в воду из разных положений. Совершенствовать навык плавания кроль на спине на максимальное расстояние до 15 метров, совершенствование | Контроль правильности выполнения движений и дыхания |
| **Раздел 4. Элементы брасса** | | | | |
| 1 | Занятие №16 | Техника выполнения стиль плавания брасс, использование интернет ресурсов для показа стиль брасс. | Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения для подготовки к плаванию брасс, выполнение ногами и руками на суше и на воде. Специальные упражнения на дыхание – глубокий вдох –выдох в воду носом. Выполнение согласованных движений руками и ногами. Совершенствовать спады в воду разными способами в игровых заданиях. | Контроль правильности выполнения техники брасс детьми |
| 1 | Занятие №17 | Техника выполнения стиль плавания брасс. Рассматривание иллюстраций техники выполнения брасс. | Развитие плечевых суставов, используя комплекс упражнений, способствующих выполнению движений рук и ног стиль плавания брасс, следить за дыханием, сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду, погружаться в воду с головой, открывать глаза, ориентироваться под водой в игровых заданиях, играх на воде. | Контроль правильности выполнения техники брасс детьми |
| 1 | Занятие №18 | Рассказы детей о пользе плавания. | Выполнение упражнений с постепенным усложнением, дыхание сочетать с движением рук и ног, выполнение движений ногами и руками как при плавании брасс. Игра «Лягушки-квакушки» | Контроль правильности выполнения техники брасс детьми |
| 1 | Занятие №19 | Техника дыхания и особенности дыхания стиль плавания брасс. | Упражнения в выполнении движений рук способом брасс.  Упражнения в выполнении движений ног способом брасс.  Отработка правильности дыхания с элементами стиль плавания брасс.  Игры и игровые упражнения с элементами стиль плавания брасса | Контроль правильности выполнения техники брасс детьми |
| 1 | Занятие №20 | Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом «Воздушный шар», «Ха-здоровье», рассказы детей о правильном дыхании во время плавания стиль плавания брасс. | Сводить и разводить быстро и медленно ноги и руки, согласованное движения ног и рук с дыханием в стиль плавании брасс. Следить за техникой выполнения стиль плавания брасс, игровые упражнения «звездочка», «медуза», «поплавок», игра «Лягушки-квакушка». | Видео и фото выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. Контроль выполнения. |
| 1 | Занятие №21 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании брасс, техника плавания стиль брасс. | Упражнения в выполнении движений рук способом брасс.  Упражнения в выполнении движений ног способом брасс.  Отработка правильности дыхания  Игры с элементами брасса | Видео и фото выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. Контроль выполнения техники стиль плавания брасс. |
| 1 | Занятие №22 | Меры предупреждения опасности на воде, правила безопасности на воде. | Совершенствование согласования движений рук и ног, дыхания при плавании стиль брасс, совершенствование спадов и переворотов воде, выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой в игровых заданиях и подвижных играх на воде. | Видео и фото выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания стиль плавания брасс. |
| 1 | Занятие №23 | Сведения о простейших способах транспортировки пострадавшего и уставшего на воде | Стоя, сидя на бортике, выполнение согласованных движений руками и ногами в сочетании с дыханием, отработка техники плавания стиль брасс, игровые и вспомогательные упражнения, подводящие к движениям на воде, согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. | Контроль выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. |
| 1 | Занятие №24 | Сведения об организме, гигиене, санитарии, физических качествах, частоте сердечных сокращений ЧЧС. | Совершенствование навыка плавания на расстояние на дорожке бассейна, совершенствование техники плавания стиль брасс, продолжать использование элементов прикладного плавания в играх и игровых заданиях. | Контроль выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. |
| 1 | Занятие №25 | Использование интернет ресурсов для показа стилей плавания, узнавать в видео фильмах стили плавания. | Совершенствование спадов в воду из разных положений, выполнять стиль плавания брасс, выполнять плавание в полной координации с движением рук и ног, с дыханием в воду, выполнять игровые задания по сигналу, правильное выполнение заданий, эстафеты и игры на воде с использованием разных стилей плавания, удобным для ребенка. | Контроль выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. |
| 1 | Занятие №26 | Обучение самостоятельному подсчету ЧСС, закрепление знаний о стилях плавания. | Совершенствование навыка плавания на расстояние на дорожке бассейна, совершенствование техники плавания стиль брасс, продолжать использование элементов прикладного плавания в играх и игровых заданиях. Плавание в одежде. | Контроль выполнения правильности выполнения движений в воде и дыхания. |
| **Раздел 5. Повторение и закрепление знаний и навыков в плавании, педагогическая диагностика плавательных способностей** | | | | |
| 1 | Занятие №27 | Рассказы детей о правилах поведения на воде, о правилах поведения в ЧС на воде | Плавание при помощи движений рук брассом, кролем с выдохом в воду, в том числе со вспомогательными средствами, плавание с различным и сочетаниями спортивными и неспортивными стилями плавания с выполнением поворотов, максимальное плавание расстояний, в том числе с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот, выполнение спадов в воду из различных положений: сидя на бортике бассейна, полуприседе, в глубоком наклоне, лежание на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью, кувырки вперед и назад, плавание в одежде. Эстафеты. | Диагностические упражнения, педагогическая диагностика плавательных способностей |
| 1 | Занятие №28 | Рассказы детей о стилях плавания | Плавание при помощи движений рук брассом, кролем с выдохом в воду, в том числе со вспомогательными средствами, плавание с различным и сочетаниями спортивными и неспортивными стилями плавания с выполнением поворотов, максимальное плавание расстояний, в том числе с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот, выполнение спадов в воду из различных положений: сидя на бортике бассейна, полуприседе, в глубоком наклоне, лежание на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. Игры и эстафеты на воде. | Диагностические упражнения, педагогическая диагностика плавательных способностей |

**Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения и воспитания**

**Словесные**: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.

**Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, 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.

**Методы воспитания**

Мотивация

Поощрение

Упражнение

Стимулирование

**Формы организации образовательного процесса**

- Организованная образовательная деятельность – специальная организованная педагогом детская деятельность, предполагающая деловое сотрудничество и общение для приобретения и накопления воспитанниками определенных знаний, умений и навыков.

- Совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми – предусматривает партнёрскую позицию педагога к воспитанникам использование демократического стиля общения, включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми, добровольное присоединение детей к деятельности, свободное общение и перемещение детей во время деятельности.

- Самостоятельная деятельность детей – обеспечивает выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяет ему действовать со сверстниками или индивидуально, при этом ребёнок стремится достигнуть поставленной цели, используя свои способности и проявляя во время деятельности свою самостоятельность.

**Формы организации учебного занятия**

1. **Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях: повышения уровня общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах); организация внимания обучающегося и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

1. **Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи: формирование комплекса рефлексов (кинетических, слуховых, зрительных, тактильных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхание в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания; устранение инстинктивного страха перед водой – как основного психологической подготовки к обучению.

1. **Учебные прыжки в воду**
2. **Упражнения для ознакомления детей с плотностью воды и сопротивления**, необходимые для быстрого освоения детей в воде. Не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно, приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению в воду, учить выдохам в воду, прыжкам.

**5. Игры и развлечения на воде.**

Игры бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры - участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные игры - участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные игры - основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы: игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохом в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом, игры на погружение в воду с головой, ныряние в воду и открывание глаз в воде: устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; игры на обучение открыванию глаз и ориентировка в воде.

**Педагогические технологии**

• Здоровье сберегающая технология включает все стороны воздействия педагога на здоровье воспитанников на определенных этапах – информационном, психологическом.

• Личностно-ориентированная технология ставит личность ребенка во главе всей системы обучения, позволяет обеспечить комфортные условия, бесконфликтных и безопасных условий его развития, позволяет ребенку проявлять собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

• Игровая технология содержит пошаговую систему игровых заданий, данная технология позволяет заинтересовать ребенка в процесс обучения и обеспечить его прочными знаниями и умениями.

**Алгоритм организации занятия.**

1. Комплекс упражнений на суше.

2. Показ и объяснение педагогом упражнений в воде

3. Упражнения в воде

4. Игры на воде

5. Рефлексия

**Дидактические материалы**

Картотека игр и упражнений в бассейне

**Список литературы:**

1. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие Фигурное плавание в детском саду М., Сфера. 2009.
2. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М. ,Просвещение.1987
3. Большакова И.А. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста М., Маленький дельфин 2002.
4. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М..,физкультура и спорт. 1984
5. Воронова Е.К. Программа обучения детей в детском саду СПб., Детство – пресс. 2010
6. Карпенко Е.Н. , Коротнова Т.П. , Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М.., Олимпия – пресс. 2006.
7. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Линиздат.1986
8. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М.,Скрипторий 2003.

**Приложение**

**Примерные комплексы упражнений**

**Октябрь**

**Игры и игровые упражнения:** «Торпеды», «Ныряльщики», «Волейбол», игры соревновательного характера.

**Ноябрь**

**Игры и игровые упражнения:**

«Водолазы», «Крокодилы», «Море волнуется», «Невод с рыбками», игровые задания: «Бомбочка», «Поплавок», «Морская звезда», «Тяни-толкай»

**Декабрь**

**Игры и игровые задания:**

«Винт», «Поднырни» - освоение без опорного положения тела, «Водолазы»;

Подвижные игры: «Утки и охотник», эстафеты

**Январь**

**Игры и игровые упражнения:**

«Торпеды», «Винт», «Плывут лягушата», «Крокодилы на охоте»

Подвижная игры: «Море волнуется», «Волейбол», «Пиратский бой», эстафеты.

**Февраль**

**Игры и игровые упражнения:**

«Удержись», эстафеты, «Мостик», «Пятнашки», «Зеркало», «Надуваем и сдуваем пузыри», «Стрела»

Подвижные игры: «Щука», «Акула»

**Март**

**Игры и игровые упражнения:** эстафеты, игры соревновательного характера, подвижная игра на выбор детей.

Подвижные игры:

«Мяч на воде», «Утки - нырки». «Дельфины». «Лягушата», «Водолазы-искатели», «Поднырни», «Спасатели» - прикладное плавание при спасании товарища инструкция для детей по спасению утопающего и безопасность на воде.

**Апрель:**

**Игры и игровые упражнения:**

«Удержись», «Мостик», «Пятнашки», «Зеркало», «Надуваем и сдуваем пузыри», «Стрела»

Подвижная игра: «Щука», «Акула», «Водолазы», «Спасатели» - прикладное плавание при спасании товарища инструкция для детей по спасению утопающего и безопасность на воде.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительной общеобразовательной программы –

дополнительной общеразвивающей программы

«Обучение плаванию» (Подвижные и спортивные игры в бассейне)

(стартовый уровень)

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

детский сад комбинированного вида № 13 «Золотая рыбка»

Срок реализации – 1 год; возраст – 6 - 7 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МУ ДПО

«Информационно-методический центр»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Н.Чумаченко

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.