

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 231
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» Мая 2022 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 231
«Детский сад комбинированного вида»
Шишкниа О.В.
« 26 » август 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Гусельникова Татьяна Михайловна,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план.....	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы контроля.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методика оценки плавательных умений детей дошкольного возраста Т. Казаковцевой.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Игры и игровые упражнения на воде, используемые на занятиях.....	29

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и локальные акты учреждения МАДОУ № 231 «Детский сад комбинированного вида».

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы

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

а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Новизна программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» содержит авторские разработки игровых ситуаций для освоения водного пространства, закрепления навыков безопасного поведения на воде.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка» предназначена для развития физической активности детей всех групп дошкольного возраста и различного уровня физического развития.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 3-7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Дети организуются в группы по 8-9 человек. Группы формируются по возрасту и уровню владения навыками.

Объем и срок освоения программы - 116 учебных часов, 4 года.

Режим занятий, периодичность и продолжительность - 1 раз в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья воспитанников, их разностороннее физическое развитие через обучение плаванию.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Ознакомление с основными правилами безопасности на воде;
- Ознакомление со свойствами воды;
- Обучение лёгкому, свободному передвижению в воде;
- Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;
- Обучение выдоху в воду;
- Обучение погружению в воду;
- Обучение лежанию на воде.

Развивающие:

- Развивать равновесие, силу, внимание, ловкость, выносливость.

Воспитательные:

- Воспитывать смелость, решительность, выдержку;

- Развивать организованность;
- Способствовать формированию положительного отношения детей к занятиям.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- Ознакомление с основными правилами безопасности на воде.
- Ознакомление с инвентарем для плавания.
- Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней.
- Совершенствование выдоха в воду.
- Обучение скольжению на груди.
- Обучение попеременным движениям ног способом кроль.

Развивающие:

- Развивать равновесие, силу, внимание, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту.

Воспитательные:

- Способствовать повышению эмоционального тонуса,
- Поддерживать уверенность в своих силах,
- Стимулировать развитие нравственно-волевых черт личности, смелости, выдержки, организованности.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- Ознакомление с основными правилами безопасности на воде.
- Ознакомление с инвентарем для плавания.
- Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней.
- Совершенствование выдоха в воду.
- Обучение скольжению на груди.
- Совершенствование попеременным движениям ног способом кроль.
- Выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине
- Обучение плаванию кролем на груди при задержанном дыхании.
- Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием.
- Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук, ног.

Развивающие:

- Развивать равновесие,
- Способствовать развитию внимания, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Воспитательные:

- Мотивировать к проявлению силы воли, целеустремлённости;

- Способствовать формированию уверенности в своих силах, смелости, выдержки;
- Воспитывать навык сознательной дисциплины.

Задачи четвертого года обучения:

Обучающие:

- Ознакомление с основными правилами безопасности на воде.
- Ознакомление с инвентарем для плавания.
- Знакомство детей спортивными способами плавания.
- влияние плавания на организм, занимающихся и роль плавания в жизни людей.
- Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней.
- Совершенствование выдоха в воду.
- Обучение скольжению на груди.
- Совершенствование попеременным движениям ног способом кроль.
- Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании.
- Обучение плаванию на груди при помощи движений ног ,рук в согласовании с дыханием.
- Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук, ног.

Развивающие:

- Развивать равновесие, силу, внимание, ловкость, выносливость, гибкость, быстроту.

Воспитательные:

- Способствовать проявлению воли, целеустремлённости,
- Формировать уверенность в своих силах,
- Воспитывать смелость, выдержку, сознательную дисциплину.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	прак тика	
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	2	2	-	Устный опрос
2	Тема 2. Освоение воды	4	-	4	Итоговое

					занятие
3	Тема 3. Лежание на воде	6	-	6	Итоговое занятие
4	Тема 4. Скольжение с доской и игрушкой	6	-	6	Итоговое занятие
5	Тема 5. Выдох в воду у опоры	5	-	5	Итоговое занятие
6	Тема 6. Погружение в воду без опоры	5	-	5	Итоговое занятие
7	Мониторинг	1	-	1	Контрольные упражнения
ВСЕГО:		29	2	27	

Второй год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	2	2	-	Устный опрос
2	Тема 2. Освоение с водой	4	-	4	Итоговое занятие
3	Тема 3. Погружение под воду	5	-	5	Итоговое занятие
4	Тема 4. Дыхание	5	-	5	Итоговое занятие
5	Тема 5. Всплывание и лежание на воде	4	-	4	Итоговое занятие
6	Тема 6. Скольжение с доской и игрушкой	4	-	4	Итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем без выноса рук	4	-	4	Итоговое занятие
8	Мониторинг	1	-	1	Контрольные упражнения
ВСЕГО:		29	2	27	

Третий год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	прак тика	
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне и на воде	1	1	-	Устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	1	1	-	Устный опрос
3	Тема 3. Освоение с водой	1	-	1	Итоговое занятие
4	Тема 4. Погружение под воду и выдох в воду	5	-	5	Итоговое занятие
5	Тема 5. Скольжение на груди и спине	5	-	5	Итоговое занятие
6	Тема 6. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	5	-	5	Итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем на груди	5	-	5	Итоговое занятие
8	Тема 8. Плавание кролем на спине	5	-	5	Итоговое занятие
9	Мониторинг	1	-	1	Контрольн ые упражнения
ВСЕГО:		29	2	27	

Четвертый год обучения

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	прак тика	
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.	1	1	-	Устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	1	1	-	Устный опрос
3	Тема 3. Знакомство со спортивными способами	1	1	-	Устный опрос

	плавания				
4	Тема 4. Освоение с водой	1	-	1	Итоговое занятие
5	Тема 5. Дыхание	4	-	4	Итоговое занятие
6	Тема 6. Скольжение на груди и спине с различным положением рук	6	-	6	Итоговое занятие
7	Тема 7. Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	5	-	5	Итоговое занятие
8	Тема 8. Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	5	-	5	Итоговое занятие
9	Тема 9. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	4	-	4	Итоговое занятие
10	Мониторинг	1	-	1	Контрольные упражнения
ВСЕГО:		29	3	26	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание первого года обучения

Тема 1. «Знакомство с бассейном. Правила поведения»

Теория: изучение бассейна и основных правил безопасности на воде.

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 2. «Освоение воды»

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 3. «Лежание на воде»

Теория: нет

Практика: дети учатся владеть телом при лежании на воде, научаются контролировать свое дыхание.

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 4. «Скольжение с доской и игрушкой»

Теория: нет

Практика: обучение основным приемам скольжения на воде с доской, а затем с игрушкой, отработка данного навыка, закрепление результата.

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 5. «Выдох в воду у опоры»

Теория: нет

Практика: отработка навыка входа в воду у опоры

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 6. «Погружение в воду без опоры»

Теория: нет

Практика: отработка на практике входа в воду без опоры, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 7. Мониторинг

Теория: мониторинг уровня освоения теоретических знаний

Практика: мониторинг уровня освоения практических умений

Форма контроля: контрольные упражнения

Содержание третьего года обучения

Тема 1. «Знакомство с бассейном. Правила поведения»

Теория: знакомство с бассейном, инвентарем для плавания, а также с правилами поведения на воде и на суше

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 2. «Роль плавания в жизни человека»

Теория: знакомство детей с ролью плавания в жизни людей.

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 3. «Освоение с водой»

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды.

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 4. «Погружение под воду и выдох в воду»

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие и правильно порционно его выпускать, а также задерживать дыхание

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 5. «Скольжение на груди и спине»

Теория: нет

Практика: отработка детьми скольжения на воде на груди и на спине

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 6. «Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине»

Теория: нет

Практика: изучение на практике работы ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 7. «Плавание кролем на груди»

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на груди

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 8. «Плавание кролем на спине»

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на спине

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 9. Мониторинг

Теория: мониторинг уровня освоения теоретических знаний

Практика: мониторинг уровня освоения практических умений

Форма контроля: контрольные упражнения

Содержание четвертого года обучения

Тема 1. «Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся».

Теория: изучение правил поведения в бассейне, а также ознакомление с правилами гигиены занимающихся

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 2. «Роль плавания в жизни человека»

Теория: знакомство детей с ролью плавания в жизни людей.

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 3. Знакомство со спортивными способами плавания

Теория: ознакомление детей с основными спортивными способами плавания и водными видами спорта.

Практика: нет

Форма контроля: устный опрос

Тема 4. «Освоение с водой»

Теория: нет

Практика: ознакомление детей с водой на практике, особое внимание уделяется детям, которые боятся воды

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 5. «Дыхание»

Теория: нет

Практика: дети учатся правильно набирать воздух в легкие и правильно порционно его выпускать, а также задерживать дыхание

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 6. «Скольжение на груди и спине с различным положением рук»

Теория: нет

Практика: ознакомление и отработка на практике скольжения на груди и спине с различным положением рук

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 7. «Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)».

Теория: нет

Практика: ознакомление и отработка на практике скольжения на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 8. «Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине»

Теория: нет

Практика: изучение на практике работы ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 9. «Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией».

Теория: нет

Практика: отработка на практике техники плавания кролем на спине и на груди с поной координацией движений рук и ног, а также дыхания

Форма контроля: итоговое занятие

Тема 10. Мониторинг

Теория: мониторинг уровня освоения теоретических знаний

Практика: мониторинг уровня освоения практических умений

Форма контроля: контрольные упражнения

1.3. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в бассейне и на воде;
- свойства воды.

Будет уметь:

- смело входить в воду и самостоятельно окунаются;
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду;
- умею лежать на воде с опорой.

Будет владеть:

- движениями ногами как при плавании стилем кроль на груди.

По окончании 2 года обучения обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила ухода за собой и своим телом;
- о назначении оборудования и инвентаря;

Будет уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- входить в воду и самостоятельно лежать в ней;
- выполнять выдох в воду опустив лицо полностью в воду;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;

Будет владеть:

- безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;

По окончании 3 года обучения обучающийся:

Будет знать:

- правила поведения в бассейне и на воде;
- краткое назначение инвентаря и его назначении;
- правила ухода за собой и своим телом;

Будет уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;

- скользить, согласовывая работу ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди.

Будет владеть:

- проплыванием на некоторое расстояние;
- скольжением на спине в согласовании ног и рук.

По окончании 4 года обучения обучающийся будет знать:

- правила поведения в бассейне и на воде;
- название инвентаря и его назначение;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- о влиянии плавания на организм, занимающихся и роль плавания в жизни людей;
- правила ухода за собой и своим телом;

Будет уметь:

- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох- выдох в сочетании с движениями ног;
- дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;

Будет владеть:

- опытом участия в спортивных состязаниях и праздниках;
- навыками правильного выполнения согласования кроль на спине в полной координации;
- умением самостоятельно проводить подвижную игру.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Месяц, неделя	Кол-во часов	Форма работы	Место проведения	Форма контроля
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	октябрь, 1, 2 неделя	2	групповая	бассейн	устный опрос
2	Тема 2. Освоение с водой	октябрь, 3,4 неделя; ноябрь 1, 2 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
3	Тема 3. Лежание на воде	ноябрь 3, 4, 5 неделя; декабрь, 1,2,3 неделя	6	групповая	бассейн	итоговое занятие
4	Тема 4. Скольжение с доской и игрушкой	декабрь, 4 неделя; январь, 2,3,4 неделя; февраль, 1,2 неделя	6	групповая	бассейн	итоговое занятие
5	Тема 5. Выдох в воду у опоры	февраль, 3,4 неделя; март, 1,2,3 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
6	Тема 6. Погружение в воду без опоры	март, 4, 5 неделя; апрель, 1,2,3 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
7	Тема 7. Мониторинг	апрель, 4 неделя	1	групповая	бассейн	контрольные упражнения

Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем	Месяц, неделя	Кол-во часов	Форма работы	Место проведения	Форма контроля
1	Тема 1. Знакомство с бассейном. Правила поведения	октябрь, 1, 2 неделя	2	групповая	бассейн	устный опрос
2	Тема 2. Освоение с водой	октябрь, 3,4 неделя; ноябрь 1, 2 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
3	Тема 3. Погружение под воду	ноябрь 3, 4, 5 неделя; декабрь, 1,2 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
4	Тема 4. Дыхание	декабрь, 3,4 неделя; январь, 2,3 неделя; февраль, 1 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
5	Тема 5. Всплывание и лежание на воде	январь, 4 неделя; февраль, 2,3 неделя; март, 1 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
6	Тема 6. Скольжение с доской и игрушкой	февраль, 4 неделя; март, 2, 3 неделя; апрель, 1 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем без выноса рук	март, 4,5 неделя; апрель, 2,3 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
8	Тема 7. Мониторинг	апрель, 4 неделя	1	групповая	бассейн	контрольные упражнения

Третий год обучения

№ п/п	Наименование тем	Месяц, неделя	Ко л-во часов	Форма работы	Место проведения	Форма контроля
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне и на воде	октябрь, 1 неделя	1	групповая	бассейн	устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	ноябрь 1 неделя	1	групповая	бассейн	устный опрос
3	Тема 3. Освоение с водой	октябрь, 2 неделя	1	групповая	бассейн	итоговое занятие
4	Тема 4. Погружение под воду и выдох в воду	октябрь, 3,4 неделя; ноябрь, 2,3,4 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
5	Тема 5. Скольжение на груди и спине	ноябрь, 5 неделя; декабрь, 1,2, 3 неделя; январь, 2 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
6	Тема 6. Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	декабрь, 4 неделя; январь, 3, 4 неделя; февраль, 1, 2 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
7	Тема 7. Плавание кролем на груди	февраль, 3, 4 неделя; март, 1,2,3 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
8	Тема 8. Плавание кролем на спине	март, 4,5 неделя; апрель, 1,2,3 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
9	Тема 9. Мониторинг	апрель, 4 неделя	1	групповая	бассейн	контрольные упражнения

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Месяц, неделя	Кол-во часов	Форма работы	Место проведения	Форма контроля
1	Тема 1. Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.	октябрь, 1 неделя	1	групповая	бассейн	устный опрос
2	Тема 2. Роль плавания в жизни человека	ноябрь 1 неделя	1	групповая	бассейн	устный опрос
3	Тема 3. Знакомство со спортивными способами плавания	октябрь, 2 неделя;	1	групповая	бассейн	устный опрос
4	Тема 4. Освоение с водой	октябрь, 3 неделя	1	групповая	бассейн	итоговое занятие
5	Тема 5. Дыхание	октябрь, 4 неделя; ноябрь, 2,3,4 неделя;	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
6	Тема 6. Скольжение на груди и спине с различным положением рук	ноябрь, 5 неделя; декабрь, 1,2,3 неделя; январь, 2,3 неделя	6	групповая	бассейн	итоговое занятие
7	Тема 7. Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	декабрь, 4 неделя; январь, 4 неделя; февраль, 1,2,3 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие
8	Тема 8. Обучение технике плавания	февраль, 4 неделя; март, 1,2,3,4 неделя	5	групповая	бассейн	итоговое занятие

	способом «кроль» на груди и спине					
9	Тема 9. Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	март, 5 неделя; апрель, 1,2,3 неделя	4	групповая	бассейн	итоговое занятие
10	Тема 10. Мониторинг	апрель, 4 неделя	1	групповая	бассейн	контрольные упражнения

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

МАДОУ №231 «Детский сад комбинированного вида» позволяет реализовать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависит от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или флисовые халаты с капюшоном и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Плавательные доски	10
2	Игрушки, предметы, плавающие форм и размеров	15
3	Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров	40
4	Надувные круги разных размеров	10
5	Нарукавники	10
6	Надувные мячи	6
7	Мячи гимнастические	11
8	Обручи плавающие и с грузом	10
9	Колобашки	10

10	Аквапалки «нудл»	12
11	Очки для плавания	10
12	Судейский свисток	1
13	Секундомер	1
14	Термометр комнатный	5
15	Термометр для воды	1
16	Часы настенные	1
17	Водный баскетбол	2
18	Водный волейбол	1
19	Мячи массажные с шипами	10
20	Надувные игрушки «Скат», «Дельфин»	2
21	Музыкальный центр	1
22	Флеш-карта	1
23	Ноутбук	1

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

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +310С	+320С	0,6
Средняя	+30... +290С	+310С	0,6
Старшая	+30...+290С	+310С	0,6
Подготовительная	+ 28... +290С	+300С	0,6

Информационное обеспечение программы

1. Информационный буклет для родителей «Организация занятий по плаванию».
2. Консультация для родителей «Правила поведения на открытых водоемах и в бассейне».
3. Консультация для педагогов и родителей «Плавание – лучшее лекарство для болеющих детей»
4. Видеофильм «Стили плавания».
5. Публикации на официальном сайте МАДОУ №231, в группах МАДОУ №231 в социальных сетях Telegram и ВКонтакте.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре (плавание), имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- контрольные упражнения;
- материалы мониторинга;
- грамота;
- диплом.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытые занятия для родителей;
- конкурсы;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

2.4. Оценочные материалы

Методика оценки плавательных умений детей дошкольного возраста Т. Казаковцевой (Приложение 1).

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- **Словесные:** рассказ, объяснение, пояснение.
- **Наглядные:** показ упражнений и техники плавания.
- **Практические:** упражнения, соревновательный метод, игровой метод.

Форма организации учебного занятия - групповая.

Педагогические технологии:

Личностно - ориентированная технология ставит в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении. Личностно-ориентированные технологии противопоставляют авторитарному подходу к ребенку в традиционной технологии – атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создают условия для творчества личности.

Игровая технология. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Информационно-коммуникационные технологии. Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного

образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, и др.).

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по гигиеническому и здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая деятельность формирует у дошкольника стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

При обучении плаванию использую следующие упражнения:

- задержка дыхания;
- погружение под воду с головой с задержкой дыхания;
- вдох и выдох через рот;
- скольжение на груди;
- «звездочка», «торпеда», «стрелочка», «поплавок», «медуза», «осьминожка».

Продолжительность занятия в бассейне четко регламентировано санитарными правилами и зависит от возраста ребёнка.

Возрастная группа	Продолжительность занятий
Первый год обучения	15-20 мин
Второй год обучения	20-25 мин
Третий год обучения	25-30 мин
Четвертый год обучения	30-35 мин

Алгоритм учебного занятия

1. Подготовительная (вводная)- показать, объяснение нового материала, выполнение общеразвивающих упражнений и специальных упражнений на суше и в воде.

2. Основная – изучается новый материал, совершенствуются приобретённые навыки, в последней трети проводятся игры.

3. Заключительная- проведение игры малой подвижности для снижения физической и эмоциональной нагрузки.

Дидактические материалы

1. Плакаты: «Стили плавания», «Техника плавания способом «Брасс», «Техника плавания кроль на спине», «Техника плавания кроль на груди», «Техника плавания способом «Баттерфляй», «Дыхание»

2. Аудиозаписи: «Сборник музыки для плавания в бассейне», «Сборник музыки для аквааэробики».

3. Видеозаписи: «Чем полезно занятие плаванием», «Сборник «Уроки плавания»».

4. Электронные образовательные ресурсы: plavaem.info; swim7.narod.ru.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2009.-143с.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2008.-143 с.
3. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 2008.-186с.
4. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Сажина, С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст]: Методические рекомендации / С.Д. Сажина.– М.:ТЦ Сфера,2009.-112 с.
- 7.Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с.
- 8.Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
- 9.Петрова, Н.Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2009.-120 с.

Для родителей:

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина.– М.:АРКТИ,2009.-108 с.
2. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 2009.-95 с.
3. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 2008.-288с.

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

Методика оценки плавательных умений детей дошкольного возраста
Т. Казаковцевой

Контрольные упражнения для детей второй младшей группы

№	Ф.И ребенка	Погружение лица в воду	Погружение головы в воду	Ходьба вперед и назад	Упр-ие «Крокодилчик»	Вдох над водой и выдох	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде	Звезда на воде
1								
2								
3								

Контрольные упражнения для детей средней группы

№	Ф.И ребенка	Подныривание под обруч	Достать предметы со дна	Скольжение на груди	Вдох над водой и выдох в воду	Серии прыжков с продвижением вперед	Лежание на воде на груди и спине
1							
2							
3							

Контрольные упражнения для детей старшей группы

Контрольные упражнения	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И
Ныряние в обруч								
Подныривание под мост								
Скольжение на спине с работой ног, рук								
Движение ног, лежа на груди с опорой								
Выполнение выдохов в воду								
Упражнение на задержку дыхания								

«Кто дальше»								
Упражнение «Попловок»								
Упражнение «Звёздочка» на груди ,на спине								

Контрольные упражнения для детей подготовительной группы

Контрольные упражнения	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И	Ф.И
Проплывание под мост								
Поднимание со дна предметов с открытыми глазами под водой								
Плавание на груди с работой рук,ног								
Продвижение с плав.доской на спине с работой ног								
Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног								
Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону								
Упражнение «Звёздочка» на груди ,на спине								
Упражнение «Осминожка » на длительность лежания								

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень- означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень- указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Игры и игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

Игры на воде

1. «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

Методические указания. Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

2. «Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

3. «Сердитая рыбка»

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

«Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет»

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

4. «Лягушки и цапля»

Задача игры: научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети – «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

Правила. Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

5. «Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

6. «Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры. Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится, как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот.

Методические указания. Пойманные игроки переходят в команду противника.

7. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры. Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

Правила: «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

8. «Качели»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

9. «Салки с обручем»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

Правила. Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

Методические указания. Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

10. «Веселые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

«Мы, веселые ребята, любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три лови!»

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-4 играющих.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

11. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические рекомендации: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

12. «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

13. «Салки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение

«поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок». **Методические указания.** Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

14. «Водяной»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасаться от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

Правила. Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

Методические указания.

Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

15. «Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

16. «Наведем порядок»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание. Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч, дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

Правила. Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

Методические указания. Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

17. «Усатый сом»

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

Правила. Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый.

В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

18. «Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения вперед за шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

19. «Перебрось все мячи»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. У каждой

команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

Правила. Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

Методические рекомендации. Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

Игровые упражнения на воде

1. Для освоения выдоха в воду:

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в паре. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомбреро». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания:

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду(лицо опущено в воду). Лежать, свободно

раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«**Медуза**». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«**Чехарда**». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«**Воротики**». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает в эти воротики..

«**Хоровод**». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,
Хороводведем,
Сосчитаем до пяти,

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«**Пятнашки**». Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«**Спрячься в воду**». Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«**Сядь на дно**». Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

«**Коробочка**». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду «у коробочки закрыли крышечку».

«Спящий крокодил». Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

7. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Акробат». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает утка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«Покажи пятки». Погрузиться под воду, опереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«Утки-нырки». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

8. Для освоения навыка скольжения

«Кит». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«Стрелочка». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«Торпеда». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

9. Для освоения навыка скольжения:

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

10. Для освоения навыка скольжения:

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«Скольжение». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

11. Освоение с водой:

«Волчок». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«Морская змея». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«Мы плывем». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

«Подводные лодки». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

12. Освоение с водой:

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Рубим дрова». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о

воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

13. Освоение с водой

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Футбол». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.