

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБДОУ МО г. Краснодар «Центр –  
детский сад № 8»  
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ МО  
г. Краснодар «Центр – детский сад № 8»  
О.А. Нипещева  
«31» августа 2023 года  
Приказ № 379-О от 31.08.2023 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Начальное обучение плаванию детей  
дошкольного возраста «Осьминожки»**

**Срок реализации: 1 год  
Возраст: 5-7 лет**

**Разработчики: А.В.Мигова, А.Г.Демченко,  
инструкторы по физической культуре**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Актуальность
  - 1.3. Цели и задачи реализации Программы
  - 1.4. Планируемые результаты освоения Программы
  - 1.5. Принципы и подходы к формированию Программы
  - 1.6. Организационно-педагогические условия для реализации Программы
- II Содержательный раздел  
Формы, способы, методы и средства реализации Программы
- III Организационный раздел
  - 3.1. Учебно-тематическое планирование
  - 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
  - 3.3. Литература

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятно для всестороннего физического развития. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства. Укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья школьников.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

#### **Направленность программы**

Направленность образовательной программы «Начальное обучение плаванию» - физкультурно-спортивная.

Данная программа представляет собой модифицированный тип программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста Л.Ф.Еремеевой «Научите ребёнка плавать»

#### **1.2. Актуальность**

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Вызывают тревогу факты, значительного ухудшения состояния здоровья детей. Лидирующее положение среди всех заболеваний занимают простудные заболевания. В числе причин, способствующих росту заболевания детей - низкий уровень их физического развития и состояния здоровья.

Настоящая программа разработана для проведения занятий с детьми старшего дошкольного возраста в плавательном бассейне, оборудованном в дошкольном учреждении.

Новизной данной образовательной программы является то, что курс обучения плаванию является краткосрочным. В группу начального обучения плаванию принимаются дети старшего дошкольного возраста в возрасте 5-6 лет. Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Как правило, занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается на суше подведением итогов.

Срок реализации: **1 год**

Курс обучения длится 28 недель (56 часов), занятия проводятся групповым методом, 2 раза в неделю по 25 минут.

### **1.3. Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель программы:**

1. Обучить воспитанников основным видам плавания (кроль: на груди, на спине;)
2. Формирование у воспитанников навыков поведения на воде, преодоление страха погружения в воду.
3. Улучшение уровня их физического развития и состояния здоровья (закаливание).

#### **Задачи**

В процессе обучения плаванием решаются следующие задачи:

1. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы.
2. Воспитание высоких нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности, уважительного отношения к воспитателям.
3. Обучение детей плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди и кроль на спине".

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

По окончании обучения воспитанники должны уверенно овладеть техникой плавания «кроль».

Промежуточное усвоение упражнений и техник определяется на специально выделенных зачетных часах.

Дети должны знать:

- Правила поведения в плавательном бассейне.
- Технику безопасности на воде.
- Правила личной гигиены и самообслуживания.
- Правила игр на воде.

Уметь:

- Пользоваться спасательными средствами.
- Проплыть дистанцию 10-12 метров кролем на груди.
- Проплыть 10-12 метров кролем на спине.
- Выполнять соскок в воду из положения стоя.

### **1.5. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принцип систематичности и последовательности, постановка задач развития детей в логике от «простого» к «сложному», от «хорошо известного к малоизвестному».

- Принцип гуманности.
- Принцип учета индивидуальных способностей каждого ребенка.
- Принципы интереса - построения программы с опорой на интересы детей и детского сообщества в целом.
- Принцип естественной радости - эмоциональной открытости.

### **1.6. Организационно-педагогические условия для реализации Программы**

1. Важную роль в обучении детей плаванию играет самостоятельное выполнение ими под контролем инструктора упражнений, задаваемых инструктором.

2. По различным причинам на различных этапах обучения некоторые мальчики и девочки плохо осваиваются в воде. С такими детьми целесообразно проводить индивидуальные занятия на воде.

3. По окончании учебного процесса способные дети посещают городской плавательный бассейн.

Курс обучения плаванию делится на 3 этапа:

- на первом этапе основное внимание уделяется изучению упражнений для освоения в воде (первые шесть-восемь занятий);
- на втором этапе в течение 20-22 занятия разучивается кроль на груди и

кроль на спине;

- на третьем этапе совершенствуются приобретенные навыки в плавании кролем, изучаются старты и повороты.

### **Возраст детей:**

Программа рассчитана на воспитанников в возрасте 5-6 лет, не умеющих или плохо умеющих плавать.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

При обучении плаванию должны соблюдаться следующие правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде:

- 1) к занятию учеников следует допускать только с медицинской справкой о разрешении заниматься плаванием;
- 2) каждый раз перед началом и после занятий при построении необходимо проводить расчет занимающихся, проверять место занятий, оборудование и инвентарь;
- 3) во время занятий учащиеся должны соблюдать строгую дисциплину, не заплывать за запрещенные отметки, входить и выходить из воды только по команде требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

Воспитанники знакомятся и овладевают первичными навыками выполнения движений и упражнений, на втором и третьем совершенствуют навыки, добиваясь уверенного овладения техникой плавания «кроль».

*С юными пловцами в обязательном порядке проводятся беседы по гигиене, правилам техники безопасности на воде, в том числе в плавательном бассейне, по закаливанию, самоконтролю.* Содержание образовательной программы по плаванию представляет такое сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

## **III. Организационный раздел Учебно-тематическое планирование**

№ темы	Тема	Количество часов	
		теория	практика
1	Правила поведения в бассейне.	1	
2	Меры безопасности в бассейне	1	

3	Общеразвивающие физические упражнения		3
4	Специальные имитационные упражнения	1	6
5	Подготовительные упражнения для освоения в воде	1	5
6	Техника плавания кролем на груди	1	10
7	Техника плавания кролем на спине	1	10
8	Прыжки, спады		3
9	Эстафеты, игровые упражнения и соревнования		10
10	Контрольные зачеты		3
<b>Всего за год:</b>		<b>6</b>	<b>50</b>
		<b>56 часов</b>	





## Перспективное планирование

№ занятия	Количество часов	Тема	Цели и задачи	Структура и содержание	Методика (технология) обучения	Материально-техническое обеспечение	Результат освоения
1	1	Правила поведения в бассейне упражнения на суше и упражнения для освоения в воде	Ознакомить с организацией занятия по плаванию и основным правилам поведения в бассейне	<u>Подготовительная часть.</u> Правила поведения в бассейне, упражнения «задержка дыхания», «погружение в воду с головой» <u>Основная часть</u> Соскок в воду Передвижения в воде шагом и бегом Игра на воде «Переправа» Погружение в воду с головой <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия.	Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений  Практическое выполнение упражнений беседа		Освоение основных правил поведения в бассейне
2	1	Меры безопасности в бассейне. Упражнения суше и для дыхания	Ознакомить с мерами безопасности Разучить простейшие упр. Для освоения в воде	<u>Подготовительная часть.</u> Меры безопасности в бассейне Упр. «задержка дыхания», «погружение в воду», «поплавок» <u>Основная часть</u> Из упора присев соскок вперёд Погружение в воду и открывание глаз Игра на воде «переправа» Разучивание упражнения «Поплавок» <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия.	Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений и команд Практическое выполнение упражнений. Беседа		Усвоение мер безопасности
3	3	Личная гигиена пловца	Разучить упр. для освоения в воде «Поплавок»,	<u>Подготовительная часть.</u> Значение дисциплины Правило личной гигиены	Рассказ, показ и практическое выполнение		Усвоение правил личной

		Упр. для освоения в воде	«Звезда»	Упр. «задержка дыхания», «Поплавок» «погружение в воду» Разучивание упр. «Звезда». <u>Основная часть</u> Погружение в воду и открывание глаз Упр. «Звезда» <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия.	упражнений Практическое выполнение упр. Беседа		гигиены. Умение правильно выполнять «Поплавок»
4	7	Упр. для освоения в воде	Ознакомить с упр. «Положение пловца на воде» («стрела»)	<u>Подготовительная часть</u> Упр. «Выдох в воду» стоя спиной к стене Упр. «Стрела» <u>Основная часть</u> Прыжок в воду ногами вниз. Стоя спиной к бортику упр «Выдох в воду». Упр «Поплавок», «звезда» Игра на воде «Водолазы» Упр «Стрела» <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия».	Рассказ, показ и практическое выполнение упражнений	Плавательные доски	Умение правильно выполнять все упражнения для освоения в воде
5	2	Техника плавания кролем на груди.	Разучить упражнение «Стрела»  Ознакомить с упр. движения ногами кролем сидя на полу	<u>Подготовительная часть</u> Движения ногами кролем сидя на коврик Упр. «Стрела» <u>Основная часть</u> Прыжок в воду солдатиком. Упр. «Выдох в воду». Упр. стрела с доской. Упр. скользящая стрела. Игра на воде «Водолазы» <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия	Рассказ, показ и выполнение упражнений	Плавательные доски	Освоение упр. «Стрела» и движения ногами кролем

6	2	Техника плавания кролем на груди.	Разучить упражнение «Стрела» Разучить впр. движения ногами кролем сидя на полу	<u>Подготовительная часть.</u> Движения ногами кролем сидя на полу Упр. «Стрела» <u>Основная часть</u> Прыжок в воду солдатиком. Упр. вдох и выдох в воду с поворотом головы Упр. стрела с доской Игра в воде «Искатели жемчуга» <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия.	практическое выполнение упражнений	Плавательные доски	Усвоение упр. стрела и движения ногами кролем.
7	1	Техника плавания кролем на груди	Совершенствовать движения ногами кролем сидя на полу Разучить положение пловца в скольжении по воде («Скользящая стрела»)	<u>Подготовительная часть.</u> Упр. стрела на гимнастической скамейке. Движение ногами кролем сидя на полу и затем лежа на скамье. <u>Основная часть.</u> Упр. вдох и выдох в воду с поворотом головы. Скользящая стрела с доской. Игра на воде, чья стрела лучше <u>Заключительная часть</u> Выход из бассейна, подведение итогов занятия.		Плавательные доски и гимнастические скамейки	Умение правильно выполнять упр. стрела и движения ногами кролем. Усвоение правильного положения пловца в скольжении на груди.
8	2	Техника плавания кролем на груди	Разучить движения ногами кролем лежа на гимнастической скамейке. Совершенствовать упр. «Скользящая стрела»	<u>Подготовительная часть.</u> Упр. стрела на гимнастической скамейке. <u>Основная часть</u> Движение ногами кролем лежа на скамье. Скользящая стрела в различных вариантах, с различными и.п. рук Игра на воде «Скользящие стрелы»	практическое выполнение упражнений	Плавательные доски	Усвоение правильного положения пловца в скольжении на груди. Умение правильно выполнять

				<p>Движения ногами кролем, лежа на воде, держась за бортик.</p> <p>Плавание с доской в положении на ногах.</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Выход из бассейна,</p> <p>подведение итогов занятия.</p>			<p>движения ногами кролем лежа на скамейке и на воде.</p> <p>Умение правильно выполнять упр. «Скользяща я стрела».</p>
9	1	Техника плавания кролем на груди	<p>Разучить плавание на груди с плавательной доской при помощи движения ногами</p>	<p><u>Подготовительная часть.</u></p> <p>Движение ногами кролем лежа на скамье с различными и.п. рук</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>прыжок в воду и спад вперед</p> <p>скольжение на груди с различным и.п.рук</p> <p>Движения ногами кролем на груди у бортика</p> <p>Плавание на груди в положении на ногах с различным и.п.рук</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Выход из бассейна,</p> <p>подведение итогов занятия.</p>	практическое выполнение упражнений	гимнастическ е скамейки	Усвоение правильной техники плавания стоя на ногах.
10	2	Техника плавания кролем груди и спине	<p>Разучить положение пловца на воде лёжа на спине.</p> <p>Совершенствовать технику плавания на груди в положении на ногах</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>Упр. «Стрела» лёжа на гимнастической скамейке.</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>«Стрела» на спине с доской</p> <p>Скольжение на груди с различным и.п. рук</p> <p>Движение ногами кролем на груди у бортика</p> <p>Плавание на груди в положении на ногах с различным и.п. рук.</p>	Практическое выполнение упражнений	Плавательные доски	Усвоение техники Упражнения «Стрела» на спине, умение правильно выполнять движение рук в плавании на груди, находясь на

				Игра на воде «Искатели жемчуга» <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов занятия			ногах
11	2	Техника плавания кролем груди, техника плавания кролем спине	Разучить элементарные гребки руками в плавании на груди. Разучить «Скользящую стрелу» в плавании на спине	<u>Подготовительная часть.</u> Элементарные гребки руками при плавании на груди. Движения ногами кролем, лежа на груди с различным и.п. рук. <u>Основная часть.</u> Элементарные гребки руками в скольжении Движения ногами кролем лежа на груди Плавание на груди в положении на ногах с различным и. п. рук Элементарные гребки руками в скольжении Движения ногами лежа кролем на груди Плавание на груди в положении на ногах с различным и.п. рук Элементарные гребки в плавании на груди «Скользящая стрела» на спине Игра на воде «скользящие стрелы» с элементарными гребками рук <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов занятий	практическое выполнение упражнений Множественное выполнение упражнения «Скользящие стрелы»		Усвоение правильной техники специальных упражнений на груди и спине

12	2	Техника плавания кролем груди	<p>Ознакомить детей техникой плавания кролем груди. Разучить элементарные гребки руками в плавании на груди и “скользящую стрелу” в плавании на спине</p>	<p><u>Подготовительная часть.</u>  Ознакомление детей с правильной техникой плавания кролем на груди и спине.  Упражнение “Элементарные гребки руками.”  Движения ногами кролем, лежа на груди.  <u>Основная часть</u>  Движения ногами кролем, лежа на груди.  Плавание на груди в положении на ногах с различными и.п. рук.  Элементарные гребки руками в плавании на груди  “Скользящая стрела” на спине с поплавком на груди  “Скользящая стрела” на спине с поплавком и плавательной доской (“Буксиры”)  <u>Заключительная часть</u>  Подведение итогов занятий</p>	<p>Показ лучшим пловцам на воде с объяснением</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>		<p>Умение правильно выполнять элементарные гребки руками в плавании на груди</p>
13	2	Техника плавания кролем на спине	<p>Разучить “Скользящую стрелу” в плавании на спине  Совершенствовать элементарные гребки руками в плавании на груди</p>	<p><u>Подготовительная часть.</u>  Элементарные гребки руками в плавании на груди.  Движения ногами кролем, лежа на спине.  <u>Основная часть.</u>  “Скользящая стрела” на спине с поплавком и доской, затем с поплавком.  Движения ногами кролем, лежа на груди.  Элементарные гребки руками в плавании на груди с движениями ногами кролем.  Игра на воде “Торпеды”  <u>Заключительная часть.</u>  Подведение итогов занятий</p>	<p>Упражнения в парах.  Многочасное выполнение упражнений.  Игра “Торпеды”.</p>		<p>Умение правильно выполнять элементарные гребки руками в плавании на груди</p>

14	2	Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди	Разучить “Скользящую стрелу” в плавании на спине Совершенствовать элементарные гребки руками в плавании на груди. Ознакомить с упражнением “Вдох-выдох” в воде с поворотом головы	<u>Подготовительная часть.</u> Упражнением “Вдох-выдох” в воде с поворотом головы <u>Основная часть.</u> “Скользящая стрела” на спине с поплавком и доской. затем без поплавком. Движения ногами, лежа на груди. Элементарные гребки в плавании на груди с движениями ногами кролем. ра на воде “Торпеды” <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий	Упражнения в парах, затем самостоятельно Многочисленное повторение упражнения Игра “Торпеды”.		Умение правильно выполнять упражнение “Скользящая стрела» на спине.
15	1	Техника плавания кролем на спине	Разучить движения ногами кролем в плавании на спине	<u>Подготовительная часть</u> Стартовый прыжок в воду <u>Основная часть</u> Элементарные гребки руками в плавании на груди в положении на ногах Вдох и выдох в плавании с доской Движения ногами кролем, сидя на бортике “Скользящая стрела” на спине и движения ногами кролем (с помощью партнера) <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов занятий	Повторение упражнений (тренировка) Упражнения в парах		
16	1	Техника плавания кролем на груди и спине	Разучить гребки руками в плавании на груди Ознакомить детей с нравственными принципами и их применение в Повседневной жизни	<u>Подготовительная часть</u> Стоя в наклоне - гребки руками в плавании на груди Нравственные принципы в повседневной жизни <u>Основная часть</u> Стартовый прыжок в воду и плавание в положении на ногах с различными и.п. рук. Вдох и выдох в плавании на груди.	Показ, рассказ и выполнение упражнения Выполнение упражнений		Усвоение правильной техники гребков руками в плавании кролем на груди

				<p>Элементарные гребки руками в плавании на груди.  Гребки руками - стоя на месте, лицом к бортику, левая рука на доске.  <u>Заключительная часть.</u>  Подведение итогов занятий</p>			
17	2	Техника плавания кролем на груди и спине	<p>Разучить гребки руками на груди в простых условиях  Разучить движения ногами кролем на спине  Раскрыть  Значимость взаимопомощи и взаимной поддержки при выполнении парных упражнений</p>	<p><u>Подготовительная часть</u>  Взаимопомощь и взаимная поддержка  Стоя в наклоне вперед - гребки руками  Лежа на гимнастической скамейке на спине - движения ногами и кролем  <u>Основная часть</u>  Со старта проплыть на груди в положении на ногах с элементарными гребками руками  Разучить гребки руками на месте, затем в скольжении с плавательной доской.  Сидя на бортике - движения ногами кролем.  “Скользящая стрела” на спине и движения ногами кролем вначале с поплавком и плавательной доской, затем с плавательной доской без поплавка.  <u>Заключительная часть</u>  Построение. Подведение итогов занятий</p>	<p>Рассказ, показ и выполнение упражнений  Практическое выполнение упражнений  Упражнения в парах</p>		<p>Усвоение техники гребков руками в простых условиях и движений ногами кролем на спине.</p>
18	1	Техника плавания кролем на груди	<p>Разучить гребки руками в плавании на груди с плавательной доской.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u>  Гребки руками, лежа на гимнастической скамейке.  <u>Основная часть</u>  Вдох и выдох в плавании с доской.  Гребки руками на месте, затем в скольжении и в плавании с плавательной доской.  Сидя на бортике - движения ногами кролем  “Скользящая стрела” на спине и движения</p>	<p>Рассказ.  Выполнение упражнений с помощью тренера  Практическое выполнение</p>		<p>Усвоение техники гребков руками плавании на груди.</p>



				ногами кролем Игра на воде “Водолазы” <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов	упражнений Игра на воде “Водолазы”		
19	1	Техника плавания на спине кролем	Разучить движения ногами кролем в плавании на спине. Совершенство вать гребки руками в плавании на груди. Ознакомить детей с уважительным и Отношениями между мальчиками и девочками	<u>Подготовительная часть</u> Лежа на гимнастической скамейке на спине - движения ногами кролем <u>Основная часть</u> Сидя на бортике - движения ногами кролем Плавание на спине при помощи движений ногами кролем (вначале с помощью партнера, затем самостоятельно- Гребки руками в кроле на груди, вначале стоя на месте, затем в плавании с доской. Игра на воде “Искатели жемчуга” <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов занятий	Беседа. Выполнение упражнений Упражнения в парах Выполнение упражнений Игра на воде “Искатели жемчуга”		Усвоение правильных движений ногами кролем в плавании на спине.
20	2	Техника Плавания кролем на спине	Разучить гребки руками в плавании кролем на груди. Совершенствовать движения ногами кролем в плавании на спине	<u>Подготовительная часть</u> Лежа на гимнастической скамейке на груди - гребки руками. <u>Основная часть</u> Вдох и выдох в плавании на груди Гребки руками на груди в плавании с плавательной доской, затем без доски. Сидя на бортике - движения ногами кролем  Плавание на спине с плавательной доской при помощи движений ногами кролем Игра на воде “Торпеды” <u>Заключительная часть</u> Подведение итогов занятий	Выполнение упражнений с помощью тренера Практическое выполнение упражнений Игра на воде “Торпеды”		Усвоение правильной техники гребков руками в плавании на груди
21	1	Техника	Разучить	<u>Подготовительная часть</u>	Выполнение		Усвоение

		плавания кролем на спине	Гребки руками по очереди в плавании на спине. Научить согласовывать движения руками и ногами в плавании на спине	Гребки руками по очереди вначале у стены, затем лежа на гимнастической скамейке на спине. <u>Основная часть.</u> Сидя на бортике - движения ногами кролем Плавание на спине в положении на ногах, вначале с плавательной доской, затем без доски с различным и. п. рук. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине, гребки руками по очереди. <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий	упражнений с помощью тренера Самостоятельное выполнение упражнений		правильных гребковых движений руками по очереди.
22	2	Техника плавания кролем на спине	Ознакомить детей с техникой плавания "Гребок правой рукой. Вдох".	<u>Подготовительная часть.</u> Разучить упр. "гребок правой рукой. Вдох" - вначале стоя, затем лежа на скамейке. <u>Основная часть</u> Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Упр. Гребок правый - вдох, вначале стоя у стенки бассейна, затем в плавании с плавательной доской <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий	Выполнение упражнений с помощью тренера		Усвоение упр. "гребок правой рукой. Вдох". Умение правильно выполнять умение руками по очереди.
23	1	Техника плавания кролем на спине	Научить согласовывать движениями руками и ногами с дыханием в плавании на спине. Напомнить	<u>Подготовительная часть</u> Правила поведения и меры безопасности. Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласование движений руками и ногами. <u>Основная часть.</u> Сидя на бортике - движения ногами кролем	Беседа. Выполнение упр. по разделением		Умение правильно плавать на спине, находясь на ногах, с различным и и.п. рук.

			детям основные правила поведения меры безопасности в бассейне	Плавание на спине в положении на ногах с различным и.п. рук. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем, гребки руками по очереди. “Гребок правой вдох” в плавании на груди <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий	Практическое выполнение упражнений		
24	2	Техника плавания кролем груди спине	Разучить плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания. Разучить гребковые движения руками “мельница” назад при плавании на спине.	<u>Подготовительная часть</u> Гребковые движения руками “мельница” назад при плавании на спине. Упр. “Гребок правой - вдох” при плавании кролем на груди. <u>Основная часть.</u> Плавание на спине в положении на ногах с различными и.п. рук Плавание на спине — гребки руками “Мельница” назад. <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятия	Выполнение упражнений по разделениям  Практическое выполнение упражнений		Усвоение движений руками “Мельница” назад  Умение правильно плавать кролем на груди с задержкой дыхания.
25	2	Техника плавания кролем на груди и спине	Научить согласовывать движениями руками и ногами в плавании на спине. Совершенствовать технику плавания кролем на груди с задержкой дыхания.	<u>Подготовительная часть</u> Согласование движением ногами в плавании кролем на спине с движениями руками “Мельница”, лежа на гимнастической скамейке. Гребки руками в плавании на груди, стоя в наклоне. <u>Основная часть.</u> Сидя на бортике движения ногами кролем. Плавание на спине в положении на ногах с различными и.п. рук.	Выполнение упражнений “на сцепление” с помощью тренера.  Практическое выполнение упражнений		Умение правильно выполнять упражнение “на сцепление” в плавании на спине.

				<p>Плавание на спине, движение руками “Мельница”.</p> <p>Гребки руками в плавании на груди.</p> <p>Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подведение итогов занятий.</p>			
26	1	Техника плавания кролем на груди и спине	<p>Научить согласовывать движениями рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди.</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди - “гребок правой вдох”</p> <p>Согласование движений руками с дыханием в плавании на груди.</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Гребки руками в плавании на груди “гребок правой вдох” в плавании на груди.</p> <p>Согласование движений руками с дыханием в плавании на груди.</p> <p>В плавании на спине - упражнение “на сцепление”.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подведение итогов занятий.</p>	<p>Выполнение упражнений помощью тренера.</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение техники плавания кролем на груди в полной координации</p>
27	1	Техника плавания кролем на груди и спине	<p>Разучить технику плавания кролем на груди в полной координации</p> <p>Совершенствовать упражнение “на сцепление” в плавании на спине</p>	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>Стоя в наклоне, руки вперед - согласование движений руками с дыханием в плавании на груди.</p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди “гребок правой вдох”.</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>“Гребок правой вдох” на месте в плавании</p> <p>Плавание кролем на груди с дыханием на спине - упражнение “на сцепление”.</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подведение итогов занятий.</p>	<p>Выполнение упражнений помощью тренера.</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>		<p>Усвоение техники плавания кролем на груди в полной координации и движений с дыханием</p>
28	1	Техника	Разучить технику	<u>Подготовительная часть</u>	Выполнение		Умение

		плавания кролем на груди и спине	плавания кролем на спине в полной координации движений	<p>Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласование движений в плавании кролем на спине</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Разучить старт при плавании на спине</p> <p>Плавание кролем на спине - упражнение на "сцепление"</p> <p>Плавание кролем на спине в полной координации движений</p> <p>"Гребок правой вдох" в плавании на груди</p> <p>Кроль на груди с дыханием</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подведение итогов занятий.</p>	<p>упражнений на гимнастической скамейке</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>		правильно плавать кролем на спине
29	1	Техника плавания кролем на спине	Совершенствовать тактику плавания кролем на груди и спине	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди "Гребок правой вдох"</p> <p>Движения руками назад "мельница" стоя у стены</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>"Гребок правой вдох" в плавании на груди</p> <p>плавание кролем на груди с дыханием</p> <p>плавание на спине в положении на ногах с различными и.п. рук</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Подведение итогов занятий.</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>Практическое выполнение упражнений</p>		Умение правильно проплыть кролем на груди и спине
30	1	Техника плавания кролем на спине	Совершенствовать тактику плавания кролем на груди и спине	<p><u>Подготовительная часть</u></p> <p>Лежа на гимнастической скамейке на груди "Гребок правой вдох"</p> <p>Движения руками назад "мельница" стоя у стены</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>"Гребок правой вдох" в плавании на груди</p> <p>плавание кролем на груди с дыханием</p> <p>плавание на спине в положении на ногах с различными и.п. рук</p> <p><u>Заключительная часть.</u></p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>практическое выполнение упражнений</p>		Умение правильно проплыть кролем на груди и спине

				Подведение итогов занятий.			
31	1	Кроль на груди и спине	Совершенствовать тактику плавания кролем на груди и спине	<u>Подготовительная часть</u> Лежа на гимнастической скамейке на спине - согласование движений руками и ногами. Стоя в наклоне вперед, руки вперед - согласование движений руками с дыханием. <u>Основная часть</u> “Гребок правой вдох” в плавании на груди Плавание кролем на груди - на технику Плавание кролем на груди - на технику Плавание на спине - упражнение “на сцепление” Плавание кролем на спине <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий.	Выполнение упражнений  Практическое выполнение упражнений		Умение технически правильно проплыть кролем на груди
32	1	Кроль на груди и спине	Совершенствовать тактику плавания кролем на груди и спине. Разучить технику старта и поворотов в плавании кролем на груди и спине	<u>Подготовительная часть</u> Повороты на спине Согласование движений руками с дыханием в плавании кролем на груди <u>Основная часть</u> Разучить старт и повороты в плавании кролем на груди и на спине “Гребок правой вдох” в плавании на груди Плавание кролем на груди с дыханием Плавание кролем на спине <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий.	Выполнение упражнений  Выполнение упражнений		Усвоение техники старта и поворотов в плавании кролем на груди и животе

33	2	Кроль на груди и спине	Совершенствовать технику плавания Подготовить детей открытому уроку	<u>Подготовительная часть</u> Дисциплина и порядок на открытом уроке Согласование движений руками с дыханием в плавании кролем на груди. Повороты в плавании кролем на спине. <u>Основная часть</u> “Гребок правой вдох” в плавании на груди плавание кролем на груди с дыханием Со старта плавание кролем на груди Плавание на спине в положении на ногах с различными и.п. рук Плавание кролем на спине Игра на воде в “Мини - поло” <u>Заключительная часть.</u> Подведение итогов занятий.	<p>Рассказ выполнение упражнений</p> <p>Выполнение контрольных упражнений. Игра</p>		Усвоение правильных технических приемов плавания на груди и спине
34	1	Итоговое открытое занятие	Показать конечный результат обучения детей плаванию год.	<u>Подготовительная часть</u> Специальные подготовительные физические упражнения <u>Основная часть</u> “Гребок правой-вдох” в плавании на груди  Плавание кролем на груди Со старта плавание кролем на груди Плавание на груди в положении на ногах Со старта плавание кролем на спине <u>Заключительная часть</u> Беседа о возможностях детей	<p>Выполнение контрольных упражнений в форме соревнований</p>		Умение правильно проплыть кролем на груди

### **3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

**Плавательный бассейн** в МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 8» оснащен спортивным инвентарем и специальным оборудованием: плавательные доски, игрушки и предметы тонущие, игрушки плавающие, надувные круги, шест пластмассовый длиной 2 м, шест пластмассовый длиной 1,5 м, мячи надувные, обручи пластмассовые, ворота для игры в водное поло, надувные нарукавники, шарики теннисные,

Для создания эмоционального настроения детей - магнитофон, игрушки.

Все помещения бассейна отвечают педагогическим, санитарно-гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В них обеспечена: эффективная вентиляция, достаточная освещённость всех помещений; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

Наличие необходимых условий для занятий:

- следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде;
- в бассейнах с мелкой и глубокой частью группы не умеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна;
- занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю (исходя из имеющихся условий) по 25 мин.

Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных возрастных групп.

Выполнения всех требований должны обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, медицинского персонала, родителей.

Данная программа представляет собой модифицированный тип программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста Л.Ф.Еремеевой «Научите ребёнка плавать»

### **3.3. ЛИТЕРАТУРА**

1. Л.Ф.Еремеева Научите ребёнка плавать. СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.