

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
МАОУ ДО «Центр плавания  
«Дельфин»  
Протокол № 3  
от 07 марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Центр плавания «Дельфин»  
И.Ю. Лодырев  
Приказ от 19.03.2024  
№ ДН-17-39/4



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Научись плавать 5-6  
стартовый уровень

(название)

на 2024 – 2025 учебный год

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Автор составитель  
Гильфанова Ольга Владимировна  
(Ф.И.О. полностью)

Сургут  
2024

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Научись плавать» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программ «Плавание» Н.Ж.Булгаковой и «Как научить детей плавать» Т.И.Осокиной. В данную программу были внесены изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

Программа «Научись плавать» для детей старшего дошкольного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 5-6 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

Срок реализации программы 1 год, объем программы 38 часов, режим занятий – 1 час в неделю. Формы проведения занятий: очные.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с водой, ее свойствами, смогут безбоязненно, уверенно и самостоятельно передвигаться по дну бассейна, совершать простейшие плавательные действия («поплавок», «звездочка», «ныряние», «скольжение»), научатся играть в воде.

В процессе реализации программы «Научись плавать» обучающиеся овладеют навыком плавания на дистанцию до 6 метров без касания ногами дна бассейна, до 10 метров с опорой.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Научись плавать
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. педагогов, реализующих дополнительную общеобразовательную программу	Поспелова Полина Викторовна Робецкая Татьяна Игоревна
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от «07» марта 2024 г., протокол № 3. Утверждена приказом директора от «19» марта 2024 г. № ДН-17-39/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	нет
Цель	Обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адаптировать обучающихся к водной среде;</li> <li>- сформировать базовые навыки плавания;</li> <li>- укрепить здоровье детей;</li> <li>- сформировать навыки соблюдения личной гигиены, бережного и осознанного отношения к своему здоровью;</li> <li>- пробудить интерес к занятиям физической культурой и плаванием;</li> <li>- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение требований к уровню подготовки обучающихся по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.</li> <li>2. Проплавание 6 метров вольным стилем без касания дна ногами.</li> <li>3. Проплавание до 10 метров с опорой</li> <li>4. Знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах.</li> <li>5. Сформирован устойчивый интерес к</li> </ol>

	занятиям плаванием.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	1/38
Возраст обучающихся	5-6 лет
Формы занятий	- учебно-тренировочные занятия; - соревновательные, игровые занятия.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1979</li> <li>2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Физкультура и спорт 1984</li> <li>3. Булгакова Н.Ж. Игры в воде, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000</li> <li>4. Гончар И.Л. Плавание « Методика преподавания », 1989 г. .</li> <li>5. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье», Сов. Спорт 1990 г.</li> <li>6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать / М: Просвещение 1987</li> <li>7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1989</li> <li>8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / М: Просвещение 1985</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, плавательные доски, очки для плавания, пояса, колобашки, акванудлы, игрушки плавающие и тонущие, мячи различного диаметра.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Программа «Научись плавать» разработана с целью охвата как можно большего количества обучающихся старшего дошкольного возраста и решает задачи оздоровления и обучения плаванию детей без предварительного опыта общения с водной средой.

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документам:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

6. Постановление Администрации г. Сургута от 8 ноября 2016 г. N 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2016 - 2021 годы» и Постановление Администрации города № 8189 от 14.10.2022

7. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

8. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин» и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

9. Годовой календарный график на 2024-2025 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин»

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

### **Актуальность программы**

В настоящее время достаточно остро стоит проблема здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни.

Не оспаривая комплексность и вариативность возможностей ее решения, приоритеты остаются за средствами физической культуры и спорта. Поэтому вопросы, связанные с начальным обучением двигательным умениям и навыкам, по-прежнему актуальны. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное и эмоциональное значение. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей.

В нашем городе проблема оздоровления детей и обучение их плаванию стоит еще более остро в связи с тем, что возможность купания в открытых водоемах ограничена, а наличие бассейна в дошкольных образовательных учреждениях и школах исчисляется единицами.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Немаловажное значение в организации занятий на воде имеет их систематичность и применяемые методики. Существующие программы обучения плаванию детей дошкольного возраста, как правило, рассчитаны на участие ребенка в непрерывном процессе обучения, начиная с младшего возраста (5-6 лет). Поэтому к школьному возрасту дети, в основном, адаптированы к водной среде, обучены двигательным навыкам, владеют навыком погружения в воду и передвижениям в воде. В детском саду, где отсутствует бассейн, воспитанники дошкольного возраста не готовы к освоению выше указанных программ. В то же время, программы обучения плаванию младших школьников, рассчитаны на более старший возраст занимающихся. В этих условиях программа «Научись плавать» для детей старшего дошкольного возраста предназначена для решения задачи оздоровления и обучения плаванию детей 5-6 лет, без предварительного опыта общения с водной средой.

Программа разработана на основе программ Н.Ж.Булгаковой и Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной. В данную программу были внесены некоторые изменения, связанные с возрастными особенностями детей, количеством часов и техническими особенностями бассейна (длина, ширина, глубина).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная, направление обучение плаванию.

**Уровень освоения программы:** - стартовый.

**Адресат программы** - программа составлена для детей дошкольников 5-6-летнего возраста. На программу дополнительного образования принимаются дети, имеющие соответствующее медицинское заключение от участкового педиатра (или фельдшера детского сада) о допуске к занятиям в бассейне.

**Количество обучающихся в группе** – 10-12 человек.

**Срок освоения программы** - 1 год

**Объем программы** - 38 часов

**Режим занятий** – 1 час в неделю по 1 академическому часу

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса** – учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая. Образовательная деятельность обучающихся осуществляется в свободное от занятий время в общеобразовательных учреждениях, в соответствии с учебными планами и расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин». При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Обучение детей в учреждении производится в одновозрастных или разновозрастных группах, с разницей в возрасте 1-1,5 года. Группа может иметь переменный состав в течение года. Занятия организованы на малой ванне бассейна. Продолжительность занятий - 40 минут. В каникулярное время (кроме летних каникул с 1.06 по 31.08) занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Допускается изменение форм занятий, проведение воспитательных мероприятий, праздников на воде, соревнований, занятий с применением дистанционных технологий. Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

**Цель программы** - обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста, закаливание и укрепление детского организма; формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями в целом и плаванием в частности; создание основы для дальнейшего физического развития.

**Задачи программы** -

***Образовательные***

- овладение навыком плавания вольным стилем на дистанцию до 6 метров без касания ногами дна бассейна

***Развивающие***

- адаптация к водной среде;
- формирование навыков плавания;
- укрепление здоровья детей;

***Воспитательные***

- формирование навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью;
- побуждение интереса к занятиям физической культурой и плаванием;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Теория	1	0,5	0,5	
1.1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в бассейне	0,5	0,5		текущий
1.2.	Проверка плавательной подготовленности	0,5		0,5	Наблюдение, тестирование
2	Раздел 2. Практическая подготовка	28		28	Текущий
2.1	Общая физическая подготовка	7		7	Текущий
2.2	Обучение плаванию	21		21	Текущий
3	Раздел 3. Оценка уровня подготовленности	9		9	Этапный, фронтальный
3.1	Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН	3		3	Этапный, итоговый
3.2	Игровые, соревновательные занятия	6		6	Текущий
	ИТОГО (за 38 недель):	38	0,5	37,5	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теория (1 ч.).

#### Тема 1.1. Введение в программу.

**Теория:** Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, правила поведения на занятиях и техника безопасности, содержание деятельности. Ознакомление с оборудованием и инвентарем, используемом на занятиях.

#### Тема 1.2. Проверка плавательной подготовленности.

**Практика:** Ознакомление обучающихся с водой, ее свойствами. Проверка плавательной подготовленности – умение обучающихся погружаться в воду, выполнять простейшие упражнения – «звездочка», «поплавок», «стрелочка», ходить и бегать в воде, поднимать предметы со дна бассейна

### Раздел 2. Практическая подготовка (7 ч.).

#### Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

**Практика:** Разучивание и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение имитационных гребков руками на суше. Выполнение

имитационных движений ногами кролем на суше. Подготовка основных групп мышц к работе в воде с предметами и без, на месте и в движении.

### **Тема 2.2. Обучение плаванию (21 ч.).**

**Практика:** Перемещения в воде различными способами. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Транспортировка предметов по поверхности и по дну бассейна. Разучивание упражнений на задержку дыхания в различных группировках (звездочка, стрелочка, поплавок). Освоение элементов скольжения на груди и на спине. Разучивание гребковых движений руками для формирования техники плавания «кроль на груди». Разучивание движений ногами для формирования техники плавания «кроль на груди». Разучивание согласования работы рук и ног способом кроль на груди. Проплывание дистанций до 6 метров на задержке дыхания.

### **Раздел 3. Оценка уровня подготовленности (9 ч.).**

#### **Тема 3.1. Промежуточный и итоговый контроль, сдача КПН (3 ч.).**

**Практика:** Выполнение упражнений, предъявляемых к обучающимся в целях отслеживания динамики к освоению программы.

#### **Тема 3.2. Игровые, соревновательные занятия (6 ч.).**

**Практика:** Игры с мячами различного диаметра. Игры на количество и скорость транспортировки предметов в воде с опорой и без. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы. Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем. Подготовка и участие в соревнованиях по плаванию среди обучающихся учреждения. Проведение тематических игровых занятий к праздникам.

### **Планируемые результаты освоения программы**

По окончании изучения программы обучающийся должен:

**Знать:** Правила поведения и безопасности в воде, как в бассейне, так и на открытых водоемах. Основные свойства воды и ее взаимодействие с телом человека. Правила личной гигиены. Правила взаимодействия в коллективе. Технику выполнения гребковых движений руками и ногами в плавании кроль на груди, кроль на спине.

**Уметь:** Самостоятельно безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна, играть в воде. Проплывать до 6 метров вольным стилем. Проплывать до 10 метров с опорой. Выполнять простые повороты, элементарные прыжки в воду. Выполнять упражнения – стрелочка, торпеда, поплавок, звездочка на груди и спине, нырять.

## Комплекс организационно-педагогических условий

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 08.01.2025-31.05.2025

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	2-7	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Вводный инструктаж, Первичный инструктаж. Правила по технике безопасности, гигиена. Освоение с водной средой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой. Устранение страха перед погружением в воду. Проверка плавательной подготовки.	малая ванна бассейна	текущий
2	09	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ Закаливание, свойства воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Перемещения различными способами	малая ванна бассейна	текущий
3	09	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Транспортировка предметов. Устранение страха перед погружением в воду.	малая ванна бассейна	текущий

						Закрепление открыванию глаз и ориентировке в воде.		
4	09	23-27	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее. Открывать глаза и ориентироваться в воде. Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду. Входной контроль.	малая ванна бассейна	этапный тестирование
5	09,10	30-04	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении. Умение вытягиваться вперед в направлении движения. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой.	малая ванна бассейна	текущий
6	10	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на воде. Скольжение на груди с опорой, на спине с опорой и без нее.	малая ванна бассейна	текущий
7	10	17-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Скольжение на груди с различным исходным положением рук. Игры с мячами различного диаметра	малая ванна бассейна	текущий
8	10	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Подготовка к соревнованиям «Веселые старты» на воде	малая ванна бассейна	этапный

9	10,11	28-02	по отдельному плану	очная	1	Участие в соревнованиях «Веселые старты» на воде, посвященные «Дню народного единства»	малая ванна бассейна	этапный
10	11	05-09	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («Скользящие стрелы», «Кто быстрее спрячется под плавательную доску» и т.д.).	малая ванна бассейна	текущий
11	11	11-16	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. Закрепление попеременных движений ногами в скольжении на груди с опорой и без нее. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар»)	малая ванна бассейна	текущий
12	11	18-23	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Работа рук способом кроль на груди ОРУ. СФП. Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями рук с опорой. Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду	малая ванна бассейна	текущий

						(«У кого больше пузырей», «Поезд идет в туннель, выпуская пар»)		
13	11	25-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на груди с опорой и без нее. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	малая ванна бассейна	текущий
14	12	02-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»)	малая ванна бассейна	текущий
15	12	09-14	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на	малая ванна бассейна	текущий

						задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды		
16	12	16-21	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Подготовка к соревнованиям «Новогодние старты на призы Деда Мороза»	малая ванна бассейна	этапный
17	12	23-28	по отдельному плану	очная	1	Участие в соревнованиях «Новогодние старты на призы Деда Мороза»	малая ванна бассейна	этапный
18	01	08-11	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Умение продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем на задержке дыхания. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды	малая ванна бассейна	текущий
19	01	13-18	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Закрепление продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан»,	малая ванна бассейна	текущий

						«Торпеды»).		
20	01	20-25	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание попеременных движений ногами в скольжении на спине с опорой и без нее. Закрепление продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	малая ванна бассейна	текущий
21	01,02	27-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Промежуточный контроль.	малая ванна бассейна	этапный тестирование
22	02	03-08	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание навыка передвижения в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).	малая ванна бассейна	текущий
23	02	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание навыка передвижения в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью	малая ванна бассейна	текущий

						попеременных движений ногами. Подвижные игры связанные с умением выполнять движения ногами кролем («Фонтан», «Торпеды»).		
24	02	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Тематическое занятие, посвященное празднованию 23 февраля	малая ванна бассейна	текущий
25	02,03	25-01	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление попеременных движений ногами на груди и на спине с опорой и без нее. Проплавание, коротких отрезков на спине и на груди	малая ванна бассейна	текущий
26	03	03-07	согласно расписания для каждой группы	очная	1	Тематическое занятие, посвященное празднованию 8 марта	малая ванна бассейна	текущий
27	03	10-15	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	малая ванна бассейна	текущий
28	03	17-22	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди.	малая ванна бассейна	текущий

						Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.		
29	03	24-29	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Закрепление дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Подвижные игры в воде.	малая ванна бассейна	текущий
30	03,04	31-05	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Совершенствование скольжения на груди, на спине «Стрелочка» На дистанцию 3 метра. Совершенствование плавания без помощи рук «Торпеда» На дистанцию 6 метров.	малая ванна бассейна	текущий
31	04	07-12	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Закрепление навыка проплывания в полной координации способом кроль на груди, на спине. Игра «4 мяча», на внимание и координацию движений	малая ванна бассейна	текущий
32	04	14-19	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. Закрепление навыка проплывания способом кроль на груди в полной координации на дистанции 9 метров. Закрепление навыка проплывания способом кроль на спине в полной	малая ванна бассейна	текущий

						координации на дистанции 9 метров.		
33	04	21-26	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Ознакомление с техникой согласования работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди движений Подвижные игры в воде.	малая ванна бассейна	текущий
34	04	28-30	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Разучивание техники согласования работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди движений Подвижные игры в воде.	малая ванна бассейна	текущий
35	05	05-10	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОРУ. СФП. Разучивание техники согласования работы рук, ног и дыхания способом кроль на груди движений Подвижные игры в воде.	малая ванна бассейна	текущий
36	05	12-17	согласно расписания для каждой группы	очная	1	СФП. ОРУ. Проплывание отрезков в различном скоростном режиме способом кроль на груди, на спине в полной координации. На дистанции 3, 6, 9 метров	малая ванна бассейна	текущий
37	05	19-24	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов	малая ванна бассейна	итоговый, тестирование
38	05	26-31	согласно расписания для каждой группы	очная	1	ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.	малая ванна бассейна	итоговый, тестирование

## Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие бассейна для учебных занятий, отвечающего требованиям СанПин;
- наличие систем хранения для снаряжения и оборудования, используемого на занятиях;
- наличие необходимого снаряжения и оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты «Техника плавания способом кроль на груди», «Техника плавания способом кроль на спине», «Техника выполнения базовых упражнений в плавании» и другой наглядный материал, методическая литература.

### Методическое обеспечение программы:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой и соревновательный.

**Формы организации учебного занятия:** групповые учебно-тренировочные занятия, а также индивидуальный подход в зависимости от скорости освоения обучающимися определенных навыков. Занятия построены от простого к сложному, чтобы каждый из обучающихся смог в полной мере раскрыть свои физические способности

### Примерный алгоритм учебного занятия:

#### Первая часть

1. Организованный выход, переключка.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами занятия, инструктаж по ТБ.

2. Общеразвивающие упреждения и имитационные гребковые упражнения

#### Вторая часть

1. Разучивание новых элементов техники плавания.

2. Закрепление или совершенствование полученных навыков и умений.

#### Третья часть

1. Заминка.

2. Подведение итогов занятия. Помощь в самооценке своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

**Учебно-методический комплекс**, игры, используемые на занятиях - смотреть приложение 1

**Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся на малой ванне бассейна. Температура воды +32\*; температура воздуха в зале с ванной бассейна +34, раздевалке и душевой +25\* - +26\*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Для отражения количественных показателей необходимого снаряжения и оборудования используется следующая система обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости группы);

Г - комплект, необходимый для работы в подгруппах группах, насчитывающих несколько обучающихся.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Авторские рабочие программы по плаванию	Д
1.2.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, плаванию	Д
1.3.	Методические издания по физической культуре в целом и плаванию в частности для тренера-преподавателя	Д
1.4.	Наглядные стенды с выполнением техники плавания и разучивания отдельных элементов	Д
<b>2.</b>	<b>Учебно-тренировочное оборудование</b>	
2.1.	Доски для плавания	К
2.2.	Колобашки для плавания	К
2.3.	Акванудл	К
2.4.	Комплект для Веселых стартов	Г
2.5.	Мячи разных диаметров	К
2.6.	Тонушие игрушки	К
2.7.	Плавающие игрушки	К
2.8.	Секундомер	Д
2.9.	Рулетка измерительная	Д
2.10.	Обручи тонушие	Г
2.11.	Обручи плавающие	Г
2.12.	Шест спасательный	Д

**Требования к специальной одежде обучающихся:** купальный костюм, шапочка, очки для плавания.

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий (в дни отмены занятий в связи с распоряжениями Роспотребнадзора об объявлении карантинных) используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

### **Воспитательный компонент**

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в реализации принципа совместной деятельности тренера-преподавателя, родителя и обучающегося. Работа с родителями немаловажный компонент успешного обучения. В целях транслирования результатов освоения программы обучающимися, родители (законные представители) приглашаются на открытые занятия, на соревнования среди обучающихся. Проводятся мероприятия совместные с родителями – эстафеты на воде, семейные праздники, дистанционные конкурсы, онлайн-активности. В учебный план включены соревнования среди обучающихся центра плавания «Дельфин» - «Осенний марафон», приуроченный к празднованию Дня народного единства, «Новогодние старты», «Весенняя капель», а также тематические занятия, посвященные празднованию 23 февраля и 8 марта.

Тренером-преподавателем поддерживается регулярное информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса в родительских чатах в мессенджерах.

Помимо прочего, обучающиеся учатся навыку самоконтроля, соблюдению правил личной и общественной гигиены. На игровых и соревновательных занятиях – учатся навыку межличностного взаимодействия, умению работать в команде, поддерживать друг друга.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

В целях оценки результатов освоения программы используются следующие методики: сдача обучающимися контрольных нормативов и наблюдение за динамикой личностных результатов.

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определение способностей.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол требований к уровню подготовки обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос; беседа;

-практическое занятие, соревнования.

**Промежуточный контроль** предусмотрен один раз в год (декабрь/январь) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- опрос;
- беседа;
- практическое занятие;
- соревнования.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе, с целью выявления уровня прохождения обучающимися материала по итогам учебного года.

Формы:

- открытое занятие для родителей
- анализ участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с каждым обучающимся. Данные тренер-преподаватель заносит в протокол сдачи контрольно-переводных испытаний.

Кроме этого достижения проявляются в том, что ребенок проявляет себя на соревнованиях среди обучающихся центра плавания «Дельфин», не пропускает занятия, активно вовлечен в учебно-тренировочный процесс, участвует в других активностях, конкурсах.

По окончанию обучения, обучающиеся должны выполнить требования к уровню подготовки обучающихся (итоговый контроль)

Научись плавать (стартовый уровень, дошкольники 5-6 лет)

№	Контрольные упражнения	Выполнение
1	"Стрелка" на груди (м)	3
3	"Поплавок" (с)	10
4	"Торпеда" на груди (м)	6
5	"Звёздочка" на спине	3 сек.
6	"Звёздочка" на груди	3 сек.

Также выполнения требований к уровню физической подготовленности может быть оценено при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в виде испытания (тест) Плавание.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»			
вид испытания (тест) Плавание			
I ступень	6-7 лет	Мальчики	Девочки
Плавание без учета времени (метров)	Бронзовый знак	12м	12м
	Серебряный знак	18м	18м
	Золотой знак	25м	25м

## Список литературы

### Для педагога:

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Булах Н. М. «Плавание от рождения».
4. Булгакова Н. Ж. «Плавание» 2001 г.
5. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2003.
6. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.
7. Фирсов З. П. «Спорт на воде» 1987 г.

### Для обучающихся и родителей (законных представителей)

- 1 Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
- 2 И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

### Интернет-источники

1. <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
2. [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)      электронный учебник «Плавание»
3. [http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) - сайт о плавании
4. <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье
5. <https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании
6. <http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию.
7. яндекс.      коллекция      видео      уроки      плавание      для      начинающих

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### Игры, используемые в работе

Название	Задачи	Содержание, описание	Примечание
Циркач	Задача — изучение и совершенствование погружений в воду.	Может быть командной и не командной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке»	Игру можно усложнить, выполняя занывривания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки и в воде, эмоциональное воздействие.	Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону	
Торпеды	Задача — освоение и совершенствование скольжений.	По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда»	В зависимости от условий игра может быть командной и не командной
Хоровод	Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду	Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем	

		поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу	
Рыбаки и рыбки	Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой	Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной	
Мяч в воздухе	Задача — развитие ориентировки в воде	Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды — проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду	
Мяч на воде	Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.	Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.	
Нырляльщики	Задача — изучение безопорного положения, развитие ориентировки.	Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом)	

		<p>нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа</p>	
--	--	--	--