

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ДОУ № 20
Протокол от 29.08.2022 № 1



Утверждаю
заведующая ДОУ № 20 г. Липецка
М.А. Некрасова
Приказ от 29.08.2022 № 89

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению дошкольников спортивным видам
плавания

«Играем и плаваем»
(4-8 лет)

Срок реализации 1 год

Составила:
инструктор по ФК
Сафонова Е.М.

Некрасова
Мария
Александровна

Подписан: Некрасова Мария Александровна
DN: ИНН=42414508894,
СНИЛС=4505082014,
E=mdouipr20@yandex.ru, C=RU, S=Липецкая
область, L=Липецк, O=Муниципальное
автономное дошкольное
образовательное учреждение № 20
г. Липецка, G=Мария Александровна,
SN=Некрасова, CN=Некрасова Мария
Александровна
Описание: Я подтверждаю этот документ
серьезно и удостоверяю своей подписью
Место подписания: место подписания
Дата: 2022.08.31 10:27:1340300
Foxit Reader Версия: 10.1.3

Липецк, 2022 г.

1. Пояснительная записка
 - 1.1 Цель программы
 - 1.2 Задачи воспитания
 - 1.3 Задачи обучения
2. Планируемые результаты
3. Содержание программы
 4. Материально-техническое обеспечение программы
 - 4.1 Организационно – педагогические условия
5. Список литературы
6. Учебный план
7. Учебно-календарный график
8. Список литературы

1. Пояснительная записка

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для дошкольников новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Для малышей умение плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка. Плавание есть прекрасное средство закаливания детей, способствующее формированию гигиенических навыков.

Особенность проведения секционных занятий состоит не только в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр.

Оздоровительное значение плавания.

1. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела.

2. Воспитание правильной осанки.
3. Улучшение координации движений.
4. Увеличение силы и тонуса мышц.
5. Постановка правильного дыхания.
6. Улучшение функции сердечно - сосудистой и дыхательной
7. Закаливание.

Отличительными чертами секционных занятий является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра - это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе секционных занятий сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

1.1 Цель программы:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Научить плавать детей двумя способами или по элементам (руки, ноги) этих способов плавания, начать обучение сочетания дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.
3. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

1.2 Задачи воспитания:

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
2. Освоение элементарных навыков личной гигиены.
3. Формирование таких качеств, как смелость, уверенность, настойчивость, внимательность

1.3 Задачи обучения:

1. Овладение водной средой и некоторыми двигательными способностями: самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть, нырять, прыгать.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 4-7(8) лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

2. Планируемые результаты:

Планируемые результаты 4-5 лет:

Имеет представление о плавании, самостоятельно входит и выходит из воды.

Умеет передвигаться в воде.

Выполняет элементарные движения ногами в упоре лежа, погружается с головой в воду с задержкой дыхания, открывает глаза в воде.

Ребенок умеет передвигаться по бассейну.

Овладел определенным уровнем техники плавания кролем на груди при помощи работы ног с выдохом в воду и навыком самостоятельного скольжения на груди без работы ног.

Проявляет интерес и желание к занятиям плаванием.

Планируемые результаты 5-6 лет:

Владеет техникой плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.

Развито умение согласовывать работу движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.

Развита координация.

Планируемые результаты 6-7(8) лет:

Сформировано умение согласовывать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине в скольжении.

Развито умение прыгать в воду из положения сидя на бортике головой вперед.

Сформирована способность организма сопротивляться неблагоприятным воздействиям внешней среды

3.Содержание программы:

4-5 лет

Упражнения в воде

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди)

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву; руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений.

2. Руки на поверхности воды вперед - в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклонно, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно; то же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться; под грести к себе плавающий предмет (игрушку): вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно; наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно; то же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы»), возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой; движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвинуться вперед, — «Кто первый?».

3.И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник»; попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол»; ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Клюшка», «Кочерга») и растопырить пальцы; разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».

4.И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки; продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?»; приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами; руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно; перевернуться на грудь в

положение упора лежа; в том же положении продвигаться на руках.

5.И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»; то же с несколькими хлопками

Ходьба

1. Ходьба на четвереньках; то же с в ползанием в обруч, подползанием под палочку, и т.д.

2. Индивидуальная ходьба на месте, держась за руки педагога, за палочку, борт ванны, опору; то же в движении (вдоль борта ванны, с «двигающейся палкой»).

3. Ходьба в шеренгах, колоннах.

4. Ходьба (маршировка) фигурная: по кругу, по диагонали, петлями, змейкой», «улиткой» (по спирали), «восьмеркой», по квадрату; ходьба широким шагом «Скоророды»); поднимая колени («Лошадки»); на носках («Ходули»), на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены («Растопырка»). Все эти передвижения выполняются обычными, приставными, скрестными шагами; левым (правым) боком вперед, спиной вперед; лицом (спиной) в круг, к педагогу, к борту ванны; держась за руки, положив руки на плечи друг другу, руки за головой, к плечам и т. д., с поддержкой и помощью педагога.

5. То же, но выполняя движения обеими руками одновременно («Песочные часы», «Лепесток») и попеременно («Зигзаг», «Дуга», «Перевернутый вопросительный знак»).

Бег

1. Бег в шеренгах, колоннах, по кругу и т. п.; обычными, скрестными, приставными шагами; левым (правым) боком вперед; спиной вперед.

2. Бег наперегонки — «Кто самый быстрый?».

3. Бег с одновременными и попеременными движениями руками.

Прыжки

1. Прыжки, отталкиваясь обеими ногами одновременно; то же, но глубоко приседая перед каждым прыжком, — «Прыг-скок», «Кто выше?»; то же, но после прыжка сесть на дно; то же, отталкиваясь пятками, удерживать стопы и пальцы в положении «Растопырка».

5-6 лет:

Доставание предметов со дна и ныряние.

1. Сидя, достать со дна один предмет, букву, цифру; несколько предметов — сложить слово или число; выполнить упражнение 2, не погружая лицо в воду; то же, опуская лицо в воду и открывая глаза.

2. Наклониться и достать один заданный («свой») предмет; несколько предметов разного цвета и формы, буквы, цифры; продвигаясь, доставать предметы со дна, расположенные друг за другом по прямой («Подводная тропинка»), по кривой («Дуга»), по кругу («Обруч»), зигзагообразно («Змейка»), уступами («Углы»), «восьмеркой» и т. д.

3. Нырнуть и достать со дна предмет; то же, но доставая заданный («свой») предмет, заранее показанный на суше (например, камешек красного цвета); то же, но два любых предмета одинакового цвета и формы, разного цвета и формы; любые (заданные) буквы и цифры; сложить слово или число; ныряние по прямой, по дуге, уступами, по кругу, зигзагами и т.д.; собрать предметы, расположенные «подводной тропинкой», «змейкой», «дугой» и т. д.; ныряние в обруч.

Упражнения на дыхание

1. И. п. — стоя в наклоне. Выдох на воду — «Одуванчик», «Льдинка»; и. п. то же, но выдох в воду, погружая губы, — «Дудочка»; то же, приседая и погружаясь в воду с головой; то же повторить многократно; выполняя выдох («Гудок»), сесть на дно.

2. И. п. — стоя в наклоне. Дуть на плавающую игрушку, стараясь продвинуть ее вперед и в правильном направлении; то же в положении упора лежа; то же, продвигаясь на руках; то же, но за минимальное количество выдохов продвинуть игрушку до ориентира — «Кто справится?».

3. И. п. — упор лежа. Опустить лицо в воду, выдох — «Киты»; то же повторить многократно; то же, продвигаясь на руках, — «Киты поплыли».

4. Приседая, выдох в воду, сесть на дно — «Гудок»; встать, широко открывая рот для вдоха, — «Бегемотик».

5. И. п. — упор лежа. Выполнить выдох в воду и лечь на дно — «Подводная лодка».

6. Попеременные приседания с выдохом в воду — «Насос»; многократные приседания без остановок, индивидуально выполняя выдох в воду; то же, высоко выпрыгивая вверх.

7. Выполнить упражнение «Киты» с выдохом в воду. Это упражнение можно использовать в качестве очередного теста для выявления способностей к овладению тем или иным способом плавания по движениям ногами.

Лежания на воде

И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды, сделать глубокий вдох; опустить лицо в воду, задержать дыхание, открыть глаза и смотреть на дно, руки и ноги развести в стороны — тело должно лежать у поверхности воды, как «звездочка»; то же на более глубоком месте из положения стоя: вдох, задержать дыхание; руки и ноги в стороны, наклониться и лечь на воду. Ноги могут опускаться, что естественно для многих ребят; удержать их у поверхности воды лучше всего за счет усилий мышц спины и брюшного пресса.

1. В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки»; то же, но фиксировать положение сведения рук и ног — «Стрелка» (И.О.); то же, но изменяя положение стопы (на себя и в стороны) — «Кочерга», «Клюшка»; в указанных положениях растопыривать пальцы — «Растопырка»; оттягивать носки, удерживая их вместе и повернув стопы внутрь, — «Плавник»; то же, но при сведении ног выполнять захлестывающие

движения стопами; в положении «Звездочка» выполнять только сведения и разведения ног, меняя положение стопы, руки вперед-в стороны; то же, но выполнять сведение и разведение прямых рук (кисти наклонно), , ноги разведены; то же, но руки во время движений сгибать и разгибать (кисти наклонно), изменяя амплитуду и темп движений; то же, но с попеременным сведением и разведением рук и ног.

2. Из положения «Звездочка», делая паузы между движениями, переворот на спину, смотреть вверх — «Звездочка на спине; многократные перевороты из положения на груди в положение на спине и наоборот с фиксацией обусловленного положения; в положении «Звездочка на спине» ноги соединить и одновременно выполнить гребок руками, затем прижать руки к туловищу, смотреть вверх, лежать ; в том же положении руки и ноги соединить, вытянуться, лежать; в том же положении ноги соединить, одновременно выполнить гребок руками и далее выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» у бедер, меняя амплитуду и темп движений.

И. п. — «Сижу на стуле». Выполнять горизонтальные или наклонные «Восьмерки» прямыми руками, сгибая и разгибая руки, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

3. Из положения «Звездочка» выполнить «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать; из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка»; принять положение «Сижу на стуле» и менять при этом положения стопы; в положении «Поплавок», выполняя руками «Восьмерки», удерживаться у бортика, поставив на него стопы; то же, но приподняв рот над водой; то же на спине, удерживаясь у стенки за счет движений руками в форме вертикальных или наклонных «восьмерок».

Скольжения

1. И. п. — стоя на дне, руки вверх - в стороны. Присесть — вдох, задержать дыхание, наклониться, опустить лицо в воду; положить руки на воду, соединить их и вытянуть вперед; оттолкнуться от дна и скользить на груди — «Стрелки поплыли».

В положении упора лежа у бортика поставить согнутые ноги на стенку — глубокий вдох; опустить голову (лицом в воду) и задержать дыхание; быстро соединить и выпрямить руки вперед, оттолкнуться и скользить на груди, глаза не закрывать; то же, но, когда тело примет горизонтальное положение, выполнить гребок левой (правой) рукой, прижать ее к туловищу и в таком положении скользить; то же, но выполнить гребок двумя руками одновременно, прижать руки к туловищу и в этом положении продолжать скольжение.

2. И. п. — стоя, руки вверху, присесть, наклониться назад; когда тело потеряет опору и начнет падать, оттолкнуться обеими ногами одновременно назад; лечь на спину и скользить; то же, но стоя лицом к стенке и поставив на нее одну ногу.

3. Выполнить упражнение, руки прижать к туловищу, затылок опустить на воду, оттолкнуться обеими ногами и в таком положении скользить на

спине.

4. Выполнить упражнение — вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить (голова между руками), дыхание задержано — оттолкнуться и скользить на груди; то же, что упражнение 3, но руки отвести за голову, слегка опустить туловище в воду (притопиться), оттолкнуться и скользить на спине; по мере освоения скольжения перед толчком следует слегка погрузиться в воду, сильно оттолкнуться и скользить на груди, положение рук определяется в соответствии с заданием. В предыдущих упражнениях данной серии важно выполнять толчок после того, как туловище примет горизонтальное положение, а руки будут вытянуты и соединены, что обеспечивает обтекаемое положение тела.

5. Скольжение на груди, руки впереди. Выполнить гребок левой (правой), руку прижать к туловищу и продолжать скольжение.
6-7(8) лет:

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Прикладное плавание и его элементы (плавание на боку, брасс на спине)

Техника ныряния (в длину, глубину, доставания предметов со дна бассейна)

Повороты.

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 15 метров. Выполнить повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Упражнения на суше

Кроль на груди.

1. Движения ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Выполнять попеременные движения ногами, как при плавании кролем, ноги прямые. Движения выполнять ногами от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполнять вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

Кроль на спине.

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» - выполнение круговых движений руками в направлении

назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага)

Упражнения в воде:

Кроль на груди.

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем, стараясь создать фонтан брызг.

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох).

5. Движения руками кролем. Стоя на дне бассейна наклониться вперед (подбородок у воды, одна рука впереди, другая у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

6. То же, но с передвижением по дну бассейна.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.

8. Скольжение на груди с движениями руками кролем

9. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнять движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнять движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук : за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемые движениями ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в

и.п. - и т.д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 7 м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Методические указания.

1. Движения ногами должны быть непрерывными, это способствует оптимальному положению тела пловца в воде.
2. Таз должен находиться в высоком положении.
3. Движения ногами должны выполняться «от бедра», высовываются.
4. Рука должна входить в воду прямая, рядом с головой. Начало гребка прямой рукой, заканчивается у бедра
5. Каждым движением необходимо продвинуться как можно дальше вперед.

Прикладное плавание

Брасс на спине

На суше:

1. Имитация движений ногами брассом в положении сидя.
2. И.П. - о.с. Одновременное вращение руками назад (имитация гребка руками при плавании брассом на спине).
3. Согласование движений при плавании брассом на спине. И.п. - о.с., руки подняты вверх. Выполнить «гребок» руками и «подтягивание» ног (опустить руки через стороны вниз и слегка присесть). Затем сделать «толчок» ногами и пронести руки в и.п.

В воде:

1. Движения ногами (в положении лежа на спине) с опорой руками о бортик или дно.
2. Плавание с доской, прижатой к животу и бедрам (при помощи движений ногами брассом на спине).
3. Плавание брассом на спине с произвольным дыханием, а также с выполнением вдоха в момент окончания гребка и выноса рук из воды.

На боку

На суше:

1. Стоя на одной ноге, выполнить подтягивание и толчок «верхней ногой».
2. Стоя на одной ноге, выполнить подтягивание и толчок «нижней ногой».
3. Сделать выпад в сторону «нижней» ноги и вытянуть нижнюю» руку вперед («верхняя рука у бедра»).
4. То же, но выполняя движения «нижней» рукой.
5. То же, согласовывая движения обеими руками

В воде:

1. Плавание с доской при помощи ног способом на боку.
2. Плавание способом на боку при помощи ног: «нижняя» рука вытянута вперед, «верхняя» - вдоль бедра.
3. Плавание с доской при помощи ног (в согласовании с гребковыми движениями «верхней» рукой).
4. Плавание с доской при помощи ног (в согласовании с гребковыми движениями «нижней» рукой).
5. Плавание способом на боку с полной координацией.

Повороты.

На суше:

1. Имитация касания рукой стенки.
2. Имитация группировки.
3. Имитация вращения и постановки ног на стенку.

В воде:

1. Исходное положение - стоя на мелкой части дна бассейна спиной к бортику. Наклонившись, погрузится под воду до уровня плеч, одну ногу согнуть и опереться стопой о стену, руки вытянуть вперед и сомкнуть вместе ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду, разгибая ноги — оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность в вытянутом положении.
2. Встать на дно на мелкой части бассейна лицом к бортику. Наклониться вперед, погрузить туловище в воду. Правую руку согнуть в локтевом суставе, положить кисть на стенку бассейна напротив левого плеча.
3. опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе.

После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгибая ноги (сгруппироваться) развернуть тело влево, опереться стопами в стенку бассейна, руки вывести вперед, выполнить толчок ногами от стенки.

4. Исходное положение - подплыть к стенке бассейна и коснуться ее рукой напротив противоположного плеча. Опираясь рукой о стену, поднять сделать вдох, опустить лицо в воду, развернуться, приняв положение группировки, согнуть ноги в тазобедренных суставах. Поставить ноги на стену и, вытянув руки вперед (голова между ними) оттолкнуться ногами. Скольжение, движение ногами кроль и затем кроль.

Прыжки в воду ногами вниз.

1. Стоя у края бортика, захватив край пальцами ног, присесть, руки отвести назад. Выполнить взмах руками вперед-назад, оттолкнуться пальцами ног и стопой от бортика прыгнуть в воду и приземлиться на полусогнутые ноги.
2. То же упражнение что и 1, но одна нога впереди, пальцы ног держатся за край бортика, вторая нога чуть сзади. При отталкивании делается прыжок-шаг и приземлиться на 2 полусогнутые ноги.

Техника ныряния и подныривания

1. Поднырнуть в обруч, поставленный вертикально:
 - обруч весь спрятан в воду;
 - обруч наполовину спрятан в воду;
 - обруч касается воды.

Оттолкнуться ото дна бассейна, руки вытянуты вперед, накрыть ими голову (голова спрятана под руками), проскользнуть в обруч. Чем выше обруч, тем мощнее отталкивание и затем глубже надо войти в воду.

2. Собираение предметов со дна бассейна. Чтобы ниже опуститься необходимо сделать хороший вдох и затем задержать дыхание.

5. Материально-техническое обеспечение программы

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи

6. Учебный план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в уч. год	Длительность занятия	Количество детей
4-5 лет	2	8	74	20мин	8-10
5-6 лет	2	8	74	25мин.	8-12
6-8 лет	2	8	74	30мин	8-12

7. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование программы	Начало учебного года	Окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во занятий в год	Продолжительность одного занятия
1	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению дошкольников спортивным видам плавания «Играем и плаваем» (4 – 8 лет).	01.09.2022	31.05.2023	37 недель	74 На каждую возрастную группу	Для детей 4-5 лет - не более 20 минут. Для детей 5-6 лет — не более 25 минут. Для детей 6-8 лет — не более 30 минут.

8. Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для