Некрасова Мария Александровна

Подписан: Некрасова Мария Александровна
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=Липецк, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА, СНИЛС=20723923344, ИНН=482414508884, E=mdoulip20@yandex.ru, G=Мария Александровна, SN=Некрасова, CN=Некрасова Мария Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 10:24:18+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 г. ЛИПЕЦКА

Принято
на Педагогическом совете
протокол от 30 / 08 2023 г. № 1

Утверждено
приказом заведующей
_____ М.А. Некрасовой
от 30 / 08 2023 г. № 68

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению дошкольников спортивным видам плавания «Играем и плаваем» (3-7(8) лет)

Срок реализации 1 год

Составила:
инструктор по ФК
Попова Е.М.

Липецк, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Цель программы	4
1.2	Задачи воспитания	4
1.3	Задачи обучения	5
2.	Планируемые результаты	5
3.	Содержание программы	6
4.	Материально-техническое обеспечение программы	17
5.	Учебный план	18
6.	Учебно-календарный график	18
7.	Список литературы	19

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.

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

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

6. 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:

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 «Скороходы»); 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.

1. 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 упереться 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 всплывания 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, упереться 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 спрыгнуть в воду и приземлиться на полусогнутые ноги.

2. То же упражнение что и 1, но одна нога впереди, пальцу 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. Собирание предметов со дна бассейна. Чтобы ниже опуститься необходимо сделать хороший вдох и затем задержать дыхание.

4. 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

5. 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 занятий	Количество детей
4-5 лет	2	8	74	20 мин	8-10
5-6 лет	2	8	74	25 мин	8-12
6-8 лет	2	8	74	30 мин	8-12

6. Учебно-календарный 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	01.09.2023	31.05.2024	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.

	плаваем» (4 – 8 лет).					

7. 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

Пронумеровано
Прошнуровано
и скреплено
печатью
19 (девятнадцать)
листа(ов)
заведующая
М.А.Некрасова