

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 28 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО:

Педагогическим Советом
МДОБУ «Детский сад № 28»

Председатель:

Протокол №

« 01 »

09

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОБУ «Детский сад № 28»

Ю.С. Чмыхало/

2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дельфинёнок»

плавание

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Инструктор по физической
культуре первой категории
Светлана Николаевна Ершова
Заместитель заведующего по ВР
Ольга Леонидовна Заурвайн

Минусинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	7
1.2.	Содержание программы	7
1.3.	Планируемые результаты	16
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	17
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	18
2.4.	Методы организации образовательного процесса	19
2.5.	Список литературы	21
Приложение 1		22
Приложение 2		36
Приложение 3		53
Приложение 4		57
Приложение 5		58
Приложение 6		73

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования по обучению плаванию в детском саду «Дельфинёнок» (далее - Программа) разработана для реализации на базе муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад № 28 «Аленький цветочек» комбинированного вида».

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МДОБУ «Детский сад №28», утвержденный Постановлением Администрации города Минусинска от 08.08.2018 г. № АГ – 1268 – п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на обучающихся дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и детей-инвалидов, стремящихся познакомиться со спортивными способами плавания.

Новизна дополнительной программы заключается в том, что она направлена на развитие физических качеств детей, пробуждению скрытых возможностей и снятию психологических зажимов. Программа избавляет от стресса и тревог, что очень актуально в современном мире.

Актуальность Программы в том, что дошкольный возраст считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей. Дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы 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 и выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

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

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» предназначена для обучающихся дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, включая детей с ОВЗ и детей-инвалидов 4-7 лет (с тяжелыми

нарушениями речи – ТНР, задержкой психического развития – ЗПР, нарушением опорно-двигательного аппарата - НОДА).

Возрастные особенности детей с нормой развития с 4 – 5 лет

Ребенок начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих, у ребенка формируется такая важная черта, как самооценка. Это один из важных показателей развития личности.

В этом возрасте формируются нравственные эмоций - чуткость, доброта, чувство дружбы и постепенно - чувство долга.

К 4-м годам закладывается новое отношение к предметному миру – созидательное, то есть ранее ребенок изучал мир в том виде, в котором мир существовал вокруг малыша. Теперь у ребенка появляется способность и возможность преобразования предметов окружающего мира. То есть в этом периоде жизни идет интенсивное развитие познавательной сферы ребенка.

Следовательно, для гармоничного развития ребенка необходимо не только давать ему новые знания в увлекательной форме, но и максимально уважительно относиться к собственным умственным поискам малыша и их результатам. На пятом году жизни ребенок способен размышлять на темы, не касающиеся непосредственной деятельности и порой приходит к неправильным выводам. Но взрослые должны проявлять интерес к первым интеллектуальным поискам ребенка и уважая их корректировать в нужную сторону.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

Возрастные особенности детей с нормой развития с 5 – 7 лет

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети

проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

Возрастные особенности детей с НОДА с 5 - 7 лет

У детей данной категории все основные психические новообразования возраста формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие. Для них характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а так же ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Такие дети отличаются незрелостью форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, склонность к тормозным реакциям, слабость концентрации внимания и памяти, замедленность переключения психических процессов, пассивность, нарушения речи: одни используют довербальные средства общения, другие пользуются простой фразой, структурно нарушенной.

Для детей характерны поздние сроки становления сенсорных функций. Типична недостаточная обобщенность восприятия, нечеткость образов, представлений. Часть детей имеет малую дифференцированность эмоциональных реакций, их неадекватность. Кроме того, у этих детей часто встречаются нарушения зрения, слуха, речи. Из-за нарушений в двигательной сфере сужается объем непосредственно воспринимаемого пространства, и это ограничивает кругозор ребенка. Общая моторика недоразвита, дети неловки в навыках самообслуживания, для них характерно замедленное формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, фонематического анализа, конструктивного праксиса.

Возрастные особенности детей с ТНР с 5 - 7 лет

Дети с ТНР - категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики.

Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого

расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Возрастные особенности детей с ЗПР с 5 - 7 лет

Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с задержкой психического развития сочетается с незрелостью высших психических функций: память, внимание, плохая координация движений. У детей данной категории все основные психические новообразования возраста формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие. Для них характерна значительная неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев психической деятельности, а так же ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Такие дети не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности, в основе ЗПР – органическое заболевание ЦНС.

Возрастные особенности дошкольников 5 - 7 лет:

- низкий уровень развития восприятия;
- отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения;
- неравномерная работоспособность;
- отклонения в развитии памяти: заметное преобладание наглядной памяти над словесной, большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной, недостаточный объем и точность запоминания;
- нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью;
- снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми;
- нарушения речи: одни используют довербальные средства общения, другие пользуются простой фразой, аграмматичной, структурно нарушенной.
- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- несформирована мотивационная готовность;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности;
- несформированы все структурные компоненты учебной деятельности;
- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- произвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно - логического мышления;

- могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми.

Срок реализации программы и объём учебных часов: программа рассчитана на 1 год в количестве 72 учебных часов: первый модуль 32 ч, второй модуль 40 ч.

Форма обучения: очная.

Режим проведения занятий. Занятия с детьми проходят один раз в неделю, по 2 академических часа (продолжительность 1 академического часа составляет 30 минут).

Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и по заключению ПМПК без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Наполняемость группы: группа рассчитана до 12 человек.

1.1. Цели и задачи программы

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье обучающихся;
- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать обучающихся к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

Задачи для детей 4 – 5 лет

- бегать парами;
- погружать лицо и голову в воду;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед;

- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- скользить на груди при помощи подручных средств;
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

Задачи для детей 5 – 6 лет

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец»;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- скользить на груди с работой ног;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполнять упражнение «Поплавок».

Задачи для детей 6 – 7 лет

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- скользить на груди и на спине с работой ног;
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
- плавать на груди с работой ног.

1.2. Содержание программы

Учебный план. /Приложение 1/

■ для детей 4 – 5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль «Первая волна» (32 ч.)					
1.	«Правила поведения и	2	1	1	Тестирование в

	техника безопасности в бассейне»				игровой форме
2	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде.	8	2	6	Наблюдение, занятия
3	Обучение выдоху в воду	12	3	9	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
4	Обучение погружению в воду	10	3	7	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
Итого в 1 модуле:		32	9	23	
2 модуль «Вторая волна» (40 ч.)					
1	Обучение ориентированию в воде	2	1	1	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
2	Обучение лежанию на воде	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
3	Обучение попеременным движениям ног способом кроль	6	1,5	4,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
4	Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
5	Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде.	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
6	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди	8	1	7	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
Итого во 2 модуле:		40	8,5	31,5	
Итого часов:		72	17,5	54,5	

■ **для детей 5 – 6 лет**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль «Первая волна» (32 ч.)					
1	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2	1	1	Тестирование в игровой форме
2	Упражнять в лежании на воде	4	1	3	Тестирование в игровой форме
3	Совершенствовать навык попеременным движениям ног	6	1,5	4,5	Тестирование в игровой форме, игровые упражнения,

	способом кроль				наблюдения.
4	Закреплять навык скольжения на груди со вспомогательными средствами	6	1,5	4,5	Наблюдение, игровые упражнения, игры.
5.	Упражнять движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде.	6	1,5	4,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
6.	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
Итого в 1 модуле:		32	8,5	23,5	
2 модуль «Вторая волна» (40 ч.)					
1	Обучение плавания движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)	10	2,5	7,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
2	Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)	12	3	9	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
3	Совершенствование плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	10	2,5	7,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
4	Совершенствование навыка плавания комбинированными способами плавания с дыханием	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
Итого во 2 модуле:		40	10	30	
Итого часов:		72	18,5	53,5	

■ **для детей 6 – 7 лет**

Для детей 6 – 7 лет					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль «Первая волна» (32 ч.)					
1.	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2	1	1	Наблюдение, беседа

2	Совершенствование навыка плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
3	Закрепление навыка плавания при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
4	Продолжать обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
5.	Продолжать обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием	6	1,5	4,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
Итого в 1 модуле:		32	8,5	23,5	
2 модуль «Вторая волна» (40 ч.)					
1	Обучение плавания движения ног всеми способами с полной координацией движений и дыханием (кроль, дельфин, брас)	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
2	Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами с полной координацией движений дыханием (брас, дельфин, кроль)	12	3	9	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
3	Обучение плаванию комбинированными способами плавания с выполнением вдоха над водой и выдоха в воду.	10	2,5	7,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры
4	Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием и полной координацией движений.	10	2,5	7,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры

Итого во 2 модуле:	40	10	30	
Итого часов:	72	18,5	53,5	

Содержание учебного плана. /Приложение 2/

■ для детей 4 – 5 лет

1 модуль «Первая волна» (32 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Знакомство с водой» (2 ч.).

Теория (1 ч.): Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах поведения на занятиях.

Практика (1 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирование в игровой форме.

РАЗДЕЛ 2. «Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание. Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением, релаксационные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Наблюдение, беседа. Тестовые упражнения. Игры на воде.

РАЗДЕЛ 3. «Обучение выдоху в воду» (12 ч.).

Теория (3 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (9 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение, беседа.

РАЗДЕЛ 4. «Обучение погружению в воду» (10 ч.).

Теория (3 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игры с сюжетными и предметными картинками. Выполнение упражнений в различном темпе и с усложнением.

Формы контроля: Наблюдение, беседа, игровые тестовые упражнения.

2 модуль «Вторая волна» (40 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Обучение ориентированию в воде» (2 ч.).

Теория (1 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение, беседа.

РАЗДЕЛ 2. «Обучение лежанию на воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Упражнения на развитие навыков всплывания и лежания на воде у опоры. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. «Обучение попеременным движениям ног способом кроль» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.): Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры. Релаксационные упражнения.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

РАЗДЕЛ 4. «Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками. Упражнения направленные на удержание тела на воде в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска), на синхронизацию движений ног при скольжении на груди, упражнения на восстановление дыхания, разнообразные движения ногами, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания, на выполнение упражнений с постоянным усложнением работы ног.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

РАЗДЕЛ 5. «Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением. Упражнения, направленные на выполнение и закрепление ныряния под воду, на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, на развитие суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

РАЗДЕЛ 6. «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры. Упражнения, направленные на удерживание тела на поверхности

воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, правильное дыхание во время нахождения в воде, на погружение в воду с головой.

Формы контроля: Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

■ **для детей 5 – 6 лет**

1 модуль «Первая волна» (32 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Правила поведения и техника безопасности в бассейне» (2 ч.).

Теория (1 ч.): Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах поведения на занятиях.

Практика (1 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Наблюдение, беседа.

РАЗДЕЛ 2. «Упражнять в лежании на воде» (4 ч.).

Теория (1 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (3 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Упражнения, направленные на развитие навыка всплывания и лежания на воде у опоры. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. «Совершенствовать навык попеременным движениям ног способом кроль» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.): Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры, на релаксацию. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 4. «Закреплять навык скольжению на груди со вспомогательными средствами» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.): Игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками. Упражнения, направленные на удержание на воде своего тела в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска), синхронизация движения ног при скольжении на груди, выполнение упражнений с постоянным усложнением работы ног. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 5. «Упражнять движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.): Выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением. Упражнения, направленные на выполнение и закрепление ныряния под воду, удерживания тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, развитие суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 6. «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры. Упражнения, направленные на закрепление упражнений для движения на воде кролем, удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, правильное дыхание во время нахождения в воде, на погружение в воду с головой.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

2 модуль «Вторая волна» (40 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Обучение плавания движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)» (10 ч.).

Теория (2,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7,5 ч.): Различные виды ходьбы, игры, прыжки в воду с продвижением вперед, релаксационные упражнения. Упражнения, направленные на работу рук и ног синхронно в воде, укрепление мышц ног, коррекцию сколиоза у ребенка. Знакомство с новыми способами плавания. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 2. «Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)» (12 ч.).

Теория (3 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (9 ч.): Различные виды ходьбы, игры, прыжки в воду с продвижением вперед, релаксационные упражнения. Упражнения, направленные на имитацию работы рук как при плавании кролем, брасом,

сохранения равновесия в воде при плавании у подвижной опоры. Релаксационные упражнения. Упражнения направленные на развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости. Свободное плавание. Закрепление пройденного материала.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. «Совершенствование плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания» (10 ч.).

Теория (2,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7,5 ч.): Различные виды ходьбы. Упражнения, направленные на развитие координации в воде, закрепление движений при скольжении на груди, плавание без поддерживающих средств, погружение в воду с головой и равномерное дыхание.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 4. «Совершенствование навыка плавания комбинированными способами с дыханием» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Релаксационные упражнения, различные виды ходьбы, подвижная игровая разминка. Упражнения, направленные на дыхание в ритме и темпе работы рук и ног, различном темпе с постепенным усложнением условий, выполнение гребковых движений в воде с сочетанием работы ног. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

■ **для детей 6 – 7 лет**

1 модуль «Первая волна» (32 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Правила поведения и техника безопасности в бассейне» (2 ч.).

Теория (1 ч.): Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах поведения на занятиях.

Практика (1 ч.): Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения.

Формы контроля: Наблюдение, беседа.

РАЗДЕЛ 2. «Совершенствование навыка плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)» (9 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Упражнения для разминки, игры. Упражнения, направленные на укрепление мышц ног, коррекцию сколиоза у ребенка. Знакомство с новыми способами плавания. Дыхательные упражнения. Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. «Закрепление навыка плавания при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Упражнения, направленные на сохранение равновесия в воде при плавании у подвижной опоры. Закрепление пройденного материала.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 4. «Продолжать обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Различные виды ходьбы. Упражнения, направленные на плавание без поддерживающих средств, погружение в воду с головой и равномерное дыхание.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 5. «Продолжать обучение плаванию комбинированными способами с дыханием» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.): Различные виды ходьбы, комплекс «Веселые утята», скольжения на груди и спине. Упражнения, направленные на выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением условий, на выполнения гребковых движений в воде с сочетанием работы ног, Закрепление пройденного материала.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

2 модуль «Вторая волна» (40 ч.).

РАЗДЕЛ 1. «Обучение плавания движения ног всеми способами с полной координацией движений и дыханием (кроль, дельфин, брас)» (8 ч.).

Теория (2 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.): Упражнения, направленные на правильное дыхание во время плавания, на движение ног в плавании, на движение ног в плавании способами брас и дельфин, на правильное погружение ног в воду (в воде)

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 2. «Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами с полной координацией движений дыханием (брас, дельфин, кроль)» (12 ч.).

Теория (3 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (9 ч.): Умение скользить по воде, упражнения на правильное дыхание во время плавания, на движение рук в плавании, на движение рук в плавании способами брас и дельфин. Дыхательные упражнения. Закрепление пройденного материала.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. «Обучение плаванию комбинированными способами плавания с выполнением вдоха над водой и выдоха в воду» (10 ч.).

Теория (2,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7,5 ч.): Упражнения на правильное дыхание при плавании, на правильное выполнение вдоха над водой и выдохом в воду.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

РАЗДЕЛ 4. «Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием и полной координацией движений» (10 ч.).

Теория (2,5 ч.): Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7,5 ч.): Умение скользить по воде, упражнения на правильное дыхание при плавании на правильное погружение рук и ног в воду (в воде), на движение рук и ног в плавании комбинированными способами.

Формы контроля: Тестирования в игровой форме, игровое упражнение, наблюдение.

1.3. Планируемые результаты

- снижена заболеваемость воспитанников, повышена работоспособность детского организма;
- сформирована правильная осанка;
- расширены адаптивные возможности детского организма;
- повышены показатели физического развития детей;
- сформированы знания о видах и способах плавания и собственном теле;
- расширен спектр двигательных умений и навыков в воде;
- воспитанники эмоционально и двигательно раскрепощены в воде, проявляют чувство радости и удовольствия от движения;
- сформированы нравственно-волевые качества;
- сформирована привычка заботиться о собственном здоровье, воспитанники приобщены к здоровому образу жизни.

для детей 4 – 5 лет

- бегают парами;
- погружают лицо и голову в воду;
- проплывают тоннель, подныривают под гимнастическую палку;
- достают предметы со дна бассейна;
- выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполняют упражнение на дыхание «Ветерок»;
- выполняют серию прыжков продвижением вперед;
- выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- скользят на груди при помощи подручных средств;
- выполняют упражнения «Звездочка», «Медуза».

для детей 5 – 6 лет

- погружают лицо и голову в воду, открывают глаза в воде;
- бегают парами;
- ныряют в обруч, проплывают тоннель, подныривают под гимнастическую палку;
- достают предметы со дна, выполняют игровое упражнение «Ловец»;
- выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполняют серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»;
- скользят на груди с работой ног;
- скользят на спине, лежат с плавательной доской;
- продвигаются с плавательной доской с работой ног на груди;
- выполняют упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- выполняют упражнение «Поплавок».

для детей 6 – 7 лет

- погружаются в воду, открывают глаза в воде;
- поднимают со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- ныряют в обруч, проплывают тоннель, мост;
- выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполняют серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышат в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;
- скользят на груди и на спине с работой ног;
- скользят на спине, лежат с плавательной доской;
- продвигаются с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- выполняют упражнения «Звездочка» на груди, на спине, упражнение «Осьминожка» на длительность лежания;
- плавают на груди с работой ног.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной/итоговой аттестации
1.	2023 – 2024 учебный год	12.09. 2023г.	31.05. 2024г.	36 недель	36 дней	72 часа	2 часа	Январь 2024 г. / май 2024г.

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется через специально созданные условия.

Обеспечение образовательного процесса складывается из:

- материально – технического;
- информационно – методического;
- кадрового.

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим крытый бассейн спортивного типа (размеры не менее 6х10м., глубина 0,6 м.), соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, а также оборудование (душ, фены в количестве 2 штуки на 10 человек и инвентарь для проведения занятий (колобашки, доски для плавания, лопатки, ласты, разделительные дорожки, игрушки для ныряния и др.).

Информационно – методическое обеспечение.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок»;
- методические пособия;
- конспекты занятий;
- дидактический материал (схемы, рисунки и т.д.);
- инвентарь для проведения занятий (ласты, удерживающие доски, надувные круги, мячи, игрушки для ныряния под воду и т.д.);
- литература: для педагога, для детей, для родителей.

Кадровое обеспечение.

- педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации или курсы переподготовки в области физического развития;
- тьютор, ассистент;
- методисты.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование детей среднего возраста 4 – 5 лет /Приложение 3/

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Пытаться доставать предметы со дна.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Продвижение в воде	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с упором рук о дно бассейна (упражнение “Крокодильчик”)
	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Безбоязненно спрыгивать с нижней ступеньки мостика при помощи педагога.
Лежание	Лежать на груди и спине при помощи надувного круга или плавательной доски.

Контрольное тестирование детей старшего возраста 5 – 6 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.

	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

Контрольное тестирование детей подготовительной к школе группы 6 – 7 лет

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.4. Методические материалы

Воспитывающее обучение. На занятиях плаванием укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством педагога, который в значительной степени определяет формирование личности ребенка.

Всестороннее развитие. Физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим.

Оздоровительная направленность. Гигиенические факторы и закаливательное влияние при занятиях плаванием повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Прикладная направленность. Ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности.

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы.

Принцип систематичности. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

Принцип доступности. Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений.

Принцип наглядности. Использование визуальных наблюдений, а также образных восприятий и ассоциаций. Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении.

Принцип индивидуализации. Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения

Методы организации учебных занятий.

Словесные методы. К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении.

Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Педагогические технологии.

- Личностно-ориентированное обучение - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка.
- Развивающее обучение - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.
- Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса.
- Игровая технология Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.
- Информационные технологии - используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

2.5. Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. – М.: 2005. – 143 с.
3. 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.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа / А.В. Козлов. – М.: Просвещение, 1993
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
7. 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.
8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
10. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

Литература для детей и родителей:

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Книга для малышей и их родителей. Ярославль, «Гринго» 1996 г. – 172 с
2. Герхард Левин. Плавайте с малышами. / перевод с нем. Р.А. Домбровской/. Книга для родителей. – Мн: Полымя, 1981 г. – 144

Для детей 4 – 5 лет

1 модуль «Первая волна»

1 модуль «Первая волна»					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне (2 ч.)					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах внутреннего распорядка и поведения на занятиях.	2	1	1	Тестирование в игровой форме.
РАЗДЕЛ 2. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде (8 ч.)					
1	«Что такое вода?» Знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа.
2	«Формирование правильной осанки» Знакомство с плотностью воды, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Поймай рыбку», «Попади в цель»
3	«Развитие силы мышц ног» Имитация работы ног как при плавание кролем у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирование в игровой форме.
4	«Освоение разных видов движения в воде» знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующие дыхания»
РАЗДЕЛ 3. Обучение выдоху в воду (12 ч.)					
1	«Дышим с удовольствием» Развитие положительных эмоций при погружении в воду.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Пузыри, кто больше?», «Бегемотики», наблюдение, беседа.
2	«Плыви игрушка» развитие положительных эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над водой.	2	0,5	1,5	игровое упражнение «Плыви кораблик», наблюдение, беседа.
3	«Пузыри - кто больше?» развитие положительных	2	0,5	1,5	игровые упражнения

	эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над водой.				«Пузыри», «Бегемоты», наблюдение, беседа.
4	«Формирование правильного вдоха над водой и выдоха в воду» Развитие дыхательной мускулатуры при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду.	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Фонтан», «Сердитая рыбка», наблюдение, беседа.
5	«Упражнять в правильном вдохе над водой и выдохе в воду» Развитие дыхательной мускулатуры.	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Насос», наблюдение, беседа.
6	«Дышим правильно» Развитие дыхательной мускулатуры	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Сердитая рыбка», наблюдение, беседа.
РАЗДЕЛ 4. Обучение погружению в воду (10 ч.)					
1	«Формировать навык погружения в воду» Развитие навыка погружения под воду.	2	1	1	Наблюдение, беседа.
2	«Освоение упражнений погружения под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Веселые ребята», «Карусели».
3	«Скольжение с доской в руках с погружением под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Смелые ребята».
4	«Совершенствовать навык погружения под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Поплавок».
5	«Водолазы» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Медуза», «Карусели».
Итого часов		32	9	23	

2 модуль «Вторая волна»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. Обучение ориентированию в воде (2 ч.)					
1.	«Обучение ориентированию в воде». Активизация работы вестибулярного аппарата.	2	1	1	Игровые упражнения «Найди клад», «Салки», наблюдение, беседа.
РАЗДЕЛ 2. Обучение лежанию на воде (8 ч.)					
1.	«Развитие навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме, игровое упражнение «Аквалангисты»
3.	«Закрепление навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	тестирования в игровой форме, игровое упражнение «Морская звезда».
4.	«Формирование правильной осанки» релаксационные упражнения «Морские Фигуры».	2	0,5	1,5	свободные игры по желанию детей.
РАЗДЕЛ 3. Обучение попеременным движениям ног способом кроль (6 ч.)					
1.	«Развития силы мышц ног» Имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Работа ног при скольжении с доской в руках» удержание на воде своего тела с помощью движения ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме динамическими упражнениями
3.	«Формирование правильной осанки» Релаксационные упражнения «Морские Фигуры». Свободные игры по желанию детей.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Море волнуется», «Фонтан», наблюдения.
РАЗДЕЛ 4. Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами (8 ч.)					
1.	Скольжение на груди с задержкой дыхания»	2	0,5	1,5	В игровой форме

	Удержание на воде своего тела в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска).				динамическими упражнениями
2.	«Скольжение на груди с помощью ног». Синхронизация движения ног при скольжении на груди.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Торпеда», «Смелые ребята».
3.	«Скольжения на груди с работой ног кролем, с опорой» Упражнения на восстановление дыхания, разнообразные движения ногами, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания.	2	0,5	1,5	В игровой форме
4.	«Скольжения на груди с работой ног» Выполнения упражнений с постоянным усложнением работы ног.	2	0,5	1,5	Пытаться доставать предметы со дна.
РАЗДЕЛ 5. Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде. (8 ч.)					
1.	«Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук» Закрепление навыка ныряния под воду.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Медуза»
2.	«Разучивание движения рук у опоры» разучивание в воде у бортиков	2	0,5	1,5	В игровой форме
3.	«Совершенствование согласования работы рук при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» Удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме «Кто быстрее»
4.	«Развития подвижности суставов» Развитие подвижности суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.	2	0,5	1,5	Свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».
РАЗДЕЛ 6. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди (8 ч.)					

ч.)					
1.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди при помощи работы ног» закрепления упражнений для движения ног кролем на воде.	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок»
2.	«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» Удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме «На буксире»
3.	«Плавание, облегченным кролем на груди с выдохом в воду» Отработка правильного дыхания во время нахождения в воде.	2	0,5	1,5	Игровое упражнение «Поезд в тоннель».
4.	«Скольжения на груди как при плавании кролем с работой ног» Погружение в воду с головой.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Тюлень»
Итого часов		40	10,5	29,5	

Для детей 5-6 лет

1 модуль «Первая волна» (32 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. «Правила поведения и техника безопасности в бассейне» (2 ч.)					
1.	«Инструктаж» Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах внутреннего распорядка и поведения на занятиях.	2	1	1	Тестирование в игровой форме.
РАЗДЕЛ 2. «Упражнять в лежании на воде». (4 ч.)					
1.	«Закрепление навыка всплывания и лежания на воде» Развитие навыка всплывания и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде» Развитие навыка всплывания	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме, игровое упражнение

	и лежания на воде у опоры.				«Аквалангисты»
РАЗДЕЛ 3. «Совершенствовать навык попеременным движениям ног способом кроль» (6 ч.)					
1.	«Развитие силы мышц ног» Имитация работы ног как при плавании кролем у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Разучивание движения ног у опоры» с помощью педагога	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Варим кашу»
3.	«Формирование правильной осанки» На релаксацию. Упражнения «Морские Фигуры». Свободные игры по желанию детей.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Море волнуется», «Фонтан», наблюдения.
РАЗДЕЛ 4. «Закреплять навык скольжению на груди со вспомогательными средствами» (6 ч.)					
1.	«Скольжение на груди с задержкой дыхания» Удержание на воде своего тела в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска).	2	0,5	1,5	В игровой форме динамическими упражнениями
2.	«Скольжение на груди с помощью ног». синхронизация движения ног при скольжении на груди.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Торпеда», «Смелые ребята».
3.	«Скольжения на груди с работой ног» Выполнение упражнений с постоянным усложнением работы ног.	2	0,5	1,5	Пытаться доставать предметы со дна.
РАЗДЕЛ 5. «Упражнять движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде» (6 ч.)					
1.	«Упражнять в плавании облегченным кролем на груди без выноса рук» Выполнение и закрепления навыка ныряния под воду.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Медуза»
2.	«Закрепление навыка, согласованного работы рук при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» Упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на	2	0,5	1,5	в игровой форме «Кто быстрее»

	грудь, с помощью рук и ног.				
3.	«Развития подвижности суставов» Развитие подвижности суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.	2	0,5	1,5	Свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».
РАЗДЕЛ 6. «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди» (8 ч.)					
1.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди при помощи работы ног» закрепления упражнений для движения ног кролем на воде.	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок»
2.	«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» Удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме «На буксире»
3.	«Плавание, облегченным кролем на груди с выдохом в воду» Отработка правильного дыхания во время нахождения в воде.	2	0,5	1,5	Игровое упражнение «Поезд в тоннель».
4.	«Скольжения на груди как при плавании кролем с работой ног» Погружение в воду с головой.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Тюлень»
Итого часов		32	8,5	23,5	

2 модуль «Вторая волна» (40 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. «Обучение плавания движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)» (10 ч.)					
1.	«Развитие гибкости»	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, дыхательные упражнения «Сосулька».
2.	«Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании комбинированным способом на груди»	2	0,5	1,5	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

	Работа рук и ног синхронно в воде.				
3.	«Плывание кролем на спине и груди при помощи работы ног» Укрепления мышц ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме
4.	«Укрепление мышечного корсета» Коррекция сколиоза у ребенка.	2	0,5	1,5	Упражнения в паре «на буксире», «Винт».
5.	«Знакомство со спортивными способами плавания: брасс и дельфин» Знакомство с новыми способами плавания.	2	0,5	1,5	Подныривание под гимнастическую палку.
РАЗДЕЛ 2. «Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брасс, дельфин, кроль)» (12 ч.)					
1.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног» Закрепления пройденных упражнений с ногами в воде.	2	0,5	1,5	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
2.	«Развития подвижности плечевых суставов» Имитация работы рук как при плавании кролем, брассом.	2	0,5	1,5	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
3.	«Развитие смелости, решительности» Развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости.	2	0,5	1,5	Релаксационные упражнения, игры, «Морские котики», Упражнения «Звездочка»
4.	«Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры» Сохранение равновесия в воде при плавании у подвижной опоры.	2	0,5	1,5	Проплывание «под мостом»
5.	«Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук» Закрепление пройденного материала.	2	0,5	1,5	передвижения с вращением рук в различных направлениях.
6.	«Совершенствование техники плавания способом кроль на	2	0,5	1,5	Плывание на груди с работой

	груди и спине» Решение ошибок при выполнении движения в воде.				рук, с работой ног.
РАЗДЕЛ 3. «Совершенствование плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания» (10 ч.)					
1.	«Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении» Повторение и закрепление движений при скольжении на груди.	2	0,5	1,5	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
2.	«Развитие координационных способностей» развития координации в воде.	2	0,5	1,5	В игровой форме
3.	«Совершенствование техники плавания комбинированным способом на груди и спине» Улучшение результатов при плавании кролем.	2	0,5	1,5	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
4.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы рук без поддерживающих средств» Плавание без поддерживающих средств.	2	0,5	1,5	В игровой форме
5.	«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине» Погружение в воду с головой и равномерное дыхание.	2	0,5	1,5	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
РАЗДЕЛ 4. «Совершенствование навыка плавания комбинированными способами с дыханием» (8 ч.)					
1.	«Развитие силовых возможностей» Выполнение упражнений с постоянным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук и ног.	2	0,5	1,5	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой
2.	«Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног» выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением условий.	2	0,5	1,5	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
3.	«Совершенствование согласование работы рук и	2	0,5	1,5	В игровой форме.

	ног при плавании комбинированным способом на груди и спине» выполнения гребковых движений в воде с сочетанием работы ног.				
4.	«Закрепление приобретенных навыков» итог изученного материала.	2	0,5	1,5	В игровой форме.
Итого часов		40	10	30	

Для детей 6 - 7 лет

1 модуль «Первая волна» (32 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. «Правила поведения и техника безопасности в бассейне» (2 ч.)					
1.	«Инструктаж» Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности в бассейне при работе в воде.	2	1	1	Наблюдение, беседа.
РАЗДЕЛ 2. «Совершенствование навыка плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке дыхания (кроль, дельфин, брас)» (8 ч.)					
1.	«Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании комбинированным способом на груди» Работа рук и ног синхронно в воде.	2	0,5	1,5	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
2.	«Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног» Укрепления мышц ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме
3.	«Укрепление мышечного корсета» Коррекция сколиоза у ребенка.	2	0,5	1,5	Упражнения в паре «на буксире», «Винт».
4.	«Знакомство со спортивными способами плавания: брас и дельфин» знакомство с новыми способами плавания.	2	0,5	1,5	Подныривание под гимнастическую палку.
РАЗДЕЛ 3. «Закрепление навыка плавания при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)» (8 ч.)					
1.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног» закрепления пройденных	2	0,5	1,5	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.

	упражнений с движений ног в воде.				
2.	«Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры» Сохранение равновесия в воде при плавании у подвижной опоры.	2	0,5	1,5	Проплыwanie «под мостом».
3.	«Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук» Закрепление пройденного материала.	2	0,5	1,5	Передвижения с вращением рук в различных направлениях.
4.	«Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине» Решение ошибок при выполнении движения в воде.	2	0,5	1,5	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
РАЗДЕЛ 4. «Продолжать обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания» (8 ч.)					
1.	«Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении» Повторение и закрепления движений при скольжении на груди.	2	0,5	1,5	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
2.	«Совершенствование техники плавания комбинированным способом на груди и спине» Улучшения результатов при плавании кролем.	2	0,5	1,5	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
3.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы рук без поддерживающих средств» Плавание без поддерживающих средств.	2	0,5	1,5	В игровой форме.
4.	«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди и спине» Погружение в воду с головой и равномерное дыхание.	2	0,5	1,5	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
РАЗДЕЛ 5. «Продолжать обучение плаванию комбинированными способами с дыханием» (6 ч.)					
1.	«Совершенствование техники плавания кролем при помощи	2	0,5	1,5	Упражнение «Осьминожка»

	ног» Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением условий.				на длительность лежания на воде.
2.	«Совершенствование согласование работы рук и ног при плавании комбинированным способом на груди и спине» Выполнение гребковых движений в воде с сочетанием работы ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме.
3.	«Закрепление приобретенных навыков» Итог изученного материала.	2	0,5	1,5	В игровой форме.
Итого часов		32	8,5	23,5	

2 модуль «Вторая волна» (40 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
РАЗДЕЛ 1. «Обучение плавания движения ног всеми способами с полной координацией движений и дыханием (кроль, дельфин, брас)» (8 ч.)					
1.	«Повторение пройденного материала» (закрепление практикой) выявление того, что помнят дети с прошлых занятий.	2	0,5	1,5	5 контрольных упражнений
2.	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр) правильное дыхание во время плавания	2	0,5	1,5	игра «кто больше всех сделает пузырей»
3.	«Разучивание движения ног у опоры» (разучивание в воде у поручня) движение ног в плавании	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно
4.	«Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно) движение ног в плавании способами брас и дельфин.	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно.
РАЗДЕЛ 2. «Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами с полной координацией движений дыханием (брас, дельфин, кроль)» (12 ч.)					
1.	«Упражнение «Стрела»	2	0,5	1,5	кто дальше про

	обтекаемость тела в воде				скользит
2.	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр) правильное дыхание во время плавания.	2	0,5	1,5	игра «кто больше всех сделает пузырей»
3.	«Разучивание движения рук у опоры» (разучивание в воде у бортиков) движение рук в плавании	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно
4.	«Разучивание движения рук в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно) движение рук в плавании способами брасс и дельфин.	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно.
5.	«Упражнения, закрепляющие навык скольжения» обтекаемость тела в воде.	2	0,5	1,5	игра с соревновательным моментом «кто быстрее»
6.	«Закрепление приобретенных навыков» (игры) подведение итогов	2	0,5	1,5	игра с соревновательным моментом «кто быстрее», подготовка к соревнованиям
РАЗДЕЛ 3. «Обучение плаванию комбинированными способами плавания с выполнением вдоха над водой и выдоха в воду» (10 ч.)					
1.	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху в движении» правильное дыхание во время плавания.	2	0,5	1,5	игра «кто больше всех сделает пузырей»
2.	«Разучивание движения рук у опоры в согласовании вдоха над водой и выдоха в воду» (разучивание в воде у бортиков) правильное дыхание при плавании.	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно
3.	«Разучивание движения рук в движении с опорой на доску и выдохом в воду» (разучивание по фазно) правильное выполнение вдоха над водой и выдохом в воду.	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно
4.	«Закрепление приобретенных	2	0,5	1,5	игра с

	навыков» (игры) подведение итогов				соревновательн ым моментом «кто быстрее», подготовка к соревнованиям
5.	«Повторение пройденного материала» (закрепление практикой)	2	0,5	1,5	Игровые упражнения, соревновательн ые игры
РАЗДЕЛ 4. «Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием и полной координацией движений» (10 ч.)					
1.	«Упражнение «Стрела» обтекаемость тела в воде	2	0,5	1,5	кто дальше про скользит
2.	«Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр) правильное дыхание во время плавания	2	0,5	1,5	игра «кто больше всех сделает пузырей»
3.	«Разучивание движения рук и ног у опоры» (разучивание в воде у бортиков) движение рук и ног в плавании	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно
4.	«Разучивание движения рук и ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно) движение рук и ног в плавании комбинированными способами.	2	0,5	1,5	следить, чтобы все дети выполняли упражнения правильно.
5.	«Закрепление приобретенных навыков» (игры) подведение итогов	2	0,5	1,5	подготовка к соревнованиям, соревнования.
Итого часов		40	10	30	