

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 № 1
« 01 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МДОБУ «Детский сад № 28

« 1 » 09 2023 г. /Ю.С. Чмыхало/

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Плавание

«Дельфиненок»

Направленность программы: художественная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Инструктор по физической
культуре (плавание) I категории
Светлана Николаевна Ершова
Заместитель заведующего по ВР
Ольга Леонидовна Заурвайн

Минусинск, 2023

№ 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.

Учебный план.

■ 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 техника безопасности в бассейне»	2	1	1	Тестирование в 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 способом кроль	6	1,5	4,5	Тестирование в игровой форме, игровые упражнения, 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	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры

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

■ 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	10	2,5	7,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры

	над водой и выдоха в воду.				
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, брассом, 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 брасс 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 брасс 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.