

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99 «ГОЛУБАЯ ВАЖЕНКА»
(МДОУ «Детский сад № 99»)

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
Тикка (И.Н. Тикка)
«29» августа 2024 г. од



Принята на педагогическом совете
(в соответствии с Уставом)

Протокол № 3 от 29.08.24г.

Дополнительная общеразвивающая
программа дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

срок реализации программы – 4 года
программа осуществляется для детей 3 – 7 лет.

разработчики:
заведующий МДОУ Тикка И. Н.
заместитель заведующего по ВМР Малиновкина О. В.
инструктор по плаванию: Журавлев А.Е.

г. Петрозаводск

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Первый год обучения

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
_____ (И.Н. Тикка)
« » ____ 20 ____ год

№	Разделы модулей	Количество занятий в год	
		2 раза в нед.	1 раз в нед.
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка			
1.1.	Культурно-гигиеническая подготовка в бассейне	1	1
1.2.	Техника безопасности на воде	1	1
Модуль № 2: Практическая подготовка			
2.1.	Освоение различных способов передвижения в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.	4	2
2.2.	Спуск в бассейн с поддержкой и без	2	1
2.3.	Передвижения в воде	4	1
2.4.	Игры на освоение передвижений в воде	4	2
2.5.	Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.	4	2
2.6.	Действия с предметами	4	2
2.7.	Игры для ознакомления со свойствами воды	4	2
2.8.	Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой	4	2
2.9.	Игры для приобретения навыков погружения под воду.	4	2
2.10.	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания	4	2
2.11.	Упражнения на дыхание в воде	4	2
2.12.	Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания	4	2
2.13.	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без	4	2
2.14.	Техника работы ног как при плавании способом кроль	4	2
2.15.	Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно	4	2
2.16.	Игры на освоение навыка скольжения	4	2
Всего в год		64	32

*Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестирования

Учебный план
дополнительной общеразвивающей
программы дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Второй год обучения

«УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
_____ (И.Н. Тикка)
«_» _____ 20 год

№	Разделы модулей	Количество занятий в год	
		2 раза в нед.	1 раз в нед.
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка		2 раза в нед.	1 раз в нед.
1.1.	Культурно-гигиеническая подготовка в бассейне		
1.2.	Техника безопасности на воде	1	1
Модуль № 2: Практическая подготовка			
2.1.	Упражнения для ОФП в зале сухого плавания.	4	2
2.2.	Спуск в бассейн с поддержкой и без	2	1
2.3.	Передвижения в воде шагом	4	2
2.4.	Погружения под воду	4	2
2.5.	Открытие глаз в воде	4	2
2.6.	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания	4	2
2.7.	Упражнения на дыхание в воде	4	2
2.8.	Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания	4	2
2.9.	Упражнения на освоение с водой	4	2
2.10.	Движения ног кролем	4	2
2.11.	Движения рук как при плавании способом кроль	4	2
2.12.	Скольжение на груди и спине с опорой	8	4
2.13.	Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук	8	4
2.14.	Игры для освоения передвижений в воде	3	2
Всего		64	32

*Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестирования

Учебный план
дополнительной общеразвивающей
программы дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Третий год обучения

УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
_____ (И.Н. Тикка)
«__» _____ 20 год

№	Разделы модулей	Количество занятий в год	
		2 раза в нед.	1 раз в нед.
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка		2 раза в нед.	1 раз в нед.
1.1.	Культурно-гигиеническая подготовка в бассейне		
1.2	Техника безопасности на воде	1	1
Модуль № 2: Практическая подготовка			
2.1.	Упражнения для ОФП в зале сухого плавания.	4	2
2.2	Спуск в бассейн	4	2
2.3	Передвижения в воде шагом	4	2
2.4	Передвижения бегом	4	2
2.5	Передвижения прыжками	4	2
2.6	Погружение под воду	4	2
2.7	Открывание глаз в воде	4	2
2.8	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания	4	2
2.9	Упражнения на дыхание в воде	4	2
2.10	Обучение технике выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.	4	2
2.11	Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс	4	2
2.12	Скольжение на груди	4	2
2.13	Скольжение на спине	4	2
2.14	Плавание кролем на груди и спине	4	2
2.15	Прыжки в воду	3	1
2.16	Игры со скольжением и плаванием	4	2
Всего		64	32

*Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестирования

Учебный план
дополнительной общеразвивающей
программы дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Четвертый год обучения

УТВЕРЖДАЮ»
заведующий МДОУ «Детский сад № 99»
_____ (И.Н. Тикка)
«__» _____ 20 год

№	Разделы модулей	Количество занятий в год	
		2раза в нед.	1раз в нед.
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка		2раза в нед.	1раз в нед.
1.1.	Культурно-гигиеническая подготовка в бассейне		
1.2.	Техника безопасности на воде	1	1
Модуль № 2: Практическая подготовка			
2.1.	Упражнения для ОФП в зале сухого плавания.	4	1
2.2.	Спуск в бассейн	1	1
2.3.	Передвижения в воде шагом	2	1
2.4.	Передвижения в воде бегом	4	2
2.5.	Передвижения в воде прыжками	4	2
2.6.	Открытие глаз в воде	4	2
2.7.	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания	4	2
2.8.	Упражнения на дыхание в воде	4	2
2.9.	Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.	4	2
2.10.	Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде	4	2
2.11.	Скольжение на груди	4	2
2.12.	Скольжение на спине	4	2
2.13.	Плавание кролем на груди и спине	4	2
2.14.	Плавание произвольным способом	4	2
2.15.	Игры со скольжением и плаванием	4	2
2.16.	Игры – эстафеты	4	2
2.17.	Игры с элементами водных видов спорта	4	2
Всего		64	32

*Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестирования

Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» состоит из двух основных модулей:

1. Теоретико-практическая подготовка
2. Практическая подготовка

Модуль № 1 «Теоретико-практическая подготовка» включает в себя:

- 1.1. Культурно-гигиеническая подготовка в бассейне
- 1.2. Техника безопасности на воде.

В первый год обучения на данный модуль отводится первые 2 недели сентября, а во второй и далее год обучения 1 неделя сентября.

Модуль № 2 «Практическая подготовка» включает в себя:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её.
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине.
- Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз.
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду).
- Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине.
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине.
- Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения.
- Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Содержание модуля «Практическая подготовка» включает ряд тематических разделов, которые являются обязательной частью занятия. К ним относятся:

- Упражнения для ОФП в зале сухого плавания
- Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
- Передвижения в воде
- Погружения под воду
- Дыхательная гимнастика в воде
- Открывание глаз в воде
- Упражнения на освоение с водой.
- Отработка техники движений рук и ног
- Игры на воде

-Свободное плавание

Занятия проводятся один-два раза в неделю.

Период обучения сентябрь- май.

Обучение проводится подгруппами до 12 человек.

Срок реализации программы – 4 года

Возраст детей: 3-7 лет

Формы, методы работы включают все виды двигательно-игровой деятельности в соответствии с задачами программы и возрастными особенностями детей.

Сетка занятий по плаванию составлена с учетом:

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Действующего СанПиНа.
- с учетом материально-технических условий МДОУ,
- с учетом особенностей воспитательно-образовательного процесса в МДОУ.

Пояснительная записка
к дополнительной общеразвивающей программе дошкольного образования
физкультурно- спортивной направленности
«Обучение плаванию»

Содержание дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Обучению плаванию» (далее Программа) является взаимодополнением к Основной образовательной Программе дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 99» и обеспечивает возможность вариативного подхода в реализации образовательного маршрута.

При составлении образовательного маршрута по Программе учитывается общий объем учебной нагрузки детей в день по Основной образовательной Программе и не допускается превышение допустимого уровня в соответствии с требованиями СанПин. Составление Программы обосновано на анализе социальных проблем, педагогического опыта педагогов, родительского спроса, современных требованиях модернизации системы образования, потенциала образовательного учреждения.

Деятельность детей в рамках Программы нацелена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Программа предназначена для работы с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Содержание по каждому разделу составлено с учётом возрастных особенностей детей, при условии систематического и планомерного обучения.

Цель программы: всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- ✓ Снятие статического напряжения,
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- ✓ Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- ✓ Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Краткая характеристика Программы

Программа опирается на следующие принципы обучения:

- ✓ СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.
Занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе.
- ✓ ДОСТУПНОСТЬ.
Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка доступны детям.
- ✓ АКТИВНОСТЬ.
Применение игр и игровых упражнений, для разнообразия занятий, повышения активности детей.
- ✓ НАГЛЯДНОСТЬ.
Любое объяснение сопровождается показом упражнений. В обучении используются наглядные пособия – рисунки, плакаты и т. д.
- ✓ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.

При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным. Первые занятия направлены на освоение детей в воде, что бы они не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Принципы реализации программы

- ✓ Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей.
- ✓ Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах.
- ✓ Занятия носят систематический характер.
- ✓ Содержание занятий варьируется, что позволяет проводить их с детьми разной физической подготовки 1 или 2 раза в неделю.
- ✓ Воспитывающий характер обучения.
- ✓ Построение программного материала от простого к сложному.
- ✓ Доступность материала.
- ✓ Совместная деятельность

Методы организации обучения:

Организационные

- ✓ Наглядный (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный)
- ✓ Словесный (описание, объяснение, название упражнений)
- ✓ Практический (повторение, самостоятельное выполнение упражнений)
- ✓ Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение)
- ✓ Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование)
- ✓ Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой)
- ✓ Круговая тренировка

Мотивационные

- ✓ Убеждение
- ✓ Поощрение

Ожидаемый результат

- ✓ Формирование физических качеств, навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде
- ✓ Коррекция осанки
- ✓ Улучшение координации движений
- ✓ Улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся
- ✓ Совершенствование нервно-психических процессов
- ✓ Обогащение двигательного и волевого опыта

Показатели эффективности

К концу первого года обучения дети должны:

- ✓ Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- ✓ Уметь опускать лицо в воду;
- ✓ Выполнять выдохи под воду;
- ✓ Проплыть с надувной игрушкой при помощи движений ног

К концу второго года обучения дети должны:

- ✓ Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;
- ✓ Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;
- ✓ Лежание на спине
- ✓ Плавание с пенопластовой доской

К концу третьего года обучения дети должны:

- ✓ Скольжение на груди;
- ✓ Скольжение на спине
- ✓ Уметь проплыть произвольным способом;
- ✓ Уметь проплыть с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

К концу четвертого года обучения дети должны

- ✓ Уметь выполнять «Торпеда» на груди или на спине

- ✓ Уметь проплыть кролем на груди в полной координации
- ✓ Уметь проплыть кролем на спине в полной координации
- ✓ Уметь проплыть произвольным способом

Условия реализации Программы

Дидактический материал:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлы)
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Методическая литература:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.-160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.

Тематическое планирование (первый год обучения)

Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка

1.1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне.

1.2. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.

Модуль № 2: Практическая подготовка

2.1. Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

2.2. Спуск в бассейн с поддержкой и без

2.3. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

2.4. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

2.5. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.

2.6. Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

2.7. Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

2.8. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

2.9. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик»,

2.10. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.) .

2.11. Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

2.12. Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок») ; движений ног как при плавании способом кроль.

2.13. Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без («звездочка на груди», «поплавок», «медуза», «стрела»).

2.14. Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан», «Моторчики»...

2.15. Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль.

2.16. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Тестирование (контрольное упражнение)

Тематическое планирование (второй год обучения)

Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка

1.1. Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

1.2. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки

Модуль № 2: Практическая подготовка

2.1. Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

2.2. Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

2.3. Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

2.4. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

2.5. Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

2.6. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

2.7. Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

2.8. Обучение технике выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

2.9. Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

2.10. Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

2.11. Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

2.12. Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

2.13. Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды).

2.14. Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Тестирование (контрольное упражнение).

Тематическое планирование (третий год обучения)
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка

- 1.1. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций.
- 1.2. Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Модуль № 2: Практическая подготовка

- 2.1. Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- 2.2. Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудл, со скольжением в обруч и т. д.
- 2.3. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- 2.4. Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- 2.5. Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- 2.6. Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- 2.7. Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- 2.8. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- 2.9. Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- 2.10. Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в зале сухого плавания и в воде.
- 2.11. Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- 2.12. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха.
- 2.13. Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.
- 2.14. Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.
- 2.15. Прыжки в воду: прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.
- 2.16. Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».
- Тестирование (контрольное упражнение).

**Тематическое планирование (четвертый год обучения)
Модуль № 1: Теоретико-практическая подготовка**

1.1. Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов.

1.2. Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий.

Модуль № 2 Практическая подготовка

2.1. Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

2.2. Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудл и др.

2.3. Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

2.4. Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

2.5. Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

2.6. Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

2.7. Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

2.8. Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

2.9. Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

2.10. Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

2.11. Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

2.12. Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

2.13. Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

2.14. Плавание произвольным способом: с элементами брасса в согласовании с дыханием при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску) ; в свободном плавании, при помощи работы рук брассом, ноги кролем. Прыжки в воду: из положения сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду») .

2.15. Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется? », «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

2.16. Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? », «Самый ловкий».

2.17. Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Тестирование (контрольное упражнение)

