

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 28.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
Соловьева В.Ю
Приказ № 10 от 01.09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Вода - родная стихия»

Возраст учащиеся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 месяц.

Разработчик: Тарасюк Андрей Анатольевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа **«Вода - родная стихия»** физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения: *общекультурный*.

Правильное физическое воспитание ребёнка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безпорном положении укрепляет стопу ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Основная задача при реализации программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно-спортивных средств интереса к плаванию. Обучение по данной программе в системе дополнительного образования, позволяет решить одну из социально значимых задач нашего времени – занятость детей и оздоровление.

Дополнительная образовательная программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепция развития дополнительного образования учащихся (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования учащихся».

- Постановление Гласного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для учащихся и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность программы.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность не воде, не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги к обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Дать детям возможность привыкнуть к условиям необычной для них среды, освоиться в воде и полюбить занятия плаванием.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Однако ценность плавания заключается не только в укреплении здоровья малыша. Надо помнить, что это прикладной, жизненно важный навык, необходимый каждому человеку. Поэтому задача всех родителей позаботиться о том, чтобы их ребёнок научился плавать, так как это умение предупредит несчастный случай на воде, сохранит человеку жизнь.

Отличительные особенности программы заключаются в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления призвано значительно повысить эффективность учебного процесса за короткий срок. При реализации программы применяется метод повторения и закрепления, пройденного материала. Родители сами устанавливают срок обучения ребенка, используя абонемент.

Адресат программы. Данная программа предназначена для обучения детей младшего и дошкольного возраста (3 – 6 лет).

1. группа дети 3-4 лет;
2. группа дети 5-6 лет.

Цель: обучение детей младшего возраста плаванию.

Задачи:

Обучающие:

- Научить детей не бояться воды.
- Научить правильно дышать в воде.
- Обучить навыкам плавания.
- Научить владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, гибкость.
- Развитие пространственных ориентировок.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.

Воспитывающие

- Воспитывать волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Способствовать воспитанию потребности к самогигиене.

Условия реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (академический)

- дети 3-4 лет (до 30 минут);
- дети 5-6 лет (35 минут).

По данной программе могут заниматься дети без начального уровня плавательной подготовки и с начальным уровнем.

Группы комплектуются из детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз. При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся и степень их освоения с водой.

Материально - техническое обеспечение программы:

- Плавательные доски;
- «Калабашки»;
- Инструкторский шест;
- Тонущие предметы;
- Резиновые, пластмассовые мячи;
- Различные игрушки;
- Бассейн (малая чаша).

Форма организаций занятий

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей при выполнении заданий, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Так же важно, что занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным (групповым) видом спорта, что помогает развитию коллективизма, а также возможности для детей самореализации.

Планируемые результаты

1 группа (5-6 лет)

По окончании обучения обучающиеся должны:

- иметь представления об основах личной гигиены;
- иметь представление о правилах безопасного поведения в бассейне и на воде;
- уметь задерживать дыхание;
- уметь делать выдох в воду;
- уметь уверенно лежать на воде;
- уметь выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином;
- уметь выполнять специальные физические упражнения для плавания;
- уметь выполнять прыжки и спады в воду.

Учебно-тематический план
Вариант №1

№ п/п/	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ.	1		1	Групповая
2.	Общая физическая подготовка.	1	0,5	0,5	Индивидуальная
3.	Специальная физическая подготовка.	1	0,5	0,5	Индивидуально-групповая
4.	Обучение дыханию.	1	0,5	0,5	Индивидуальная
5.	Игры и игровые упражнения.	1	0,5	0,5	Индивидуально-групповая Репродуктивная
6.	Свободное плавание с игрушками.	1	0,5	0,5	Индивидуально-групповая
7.	Открытое занятие.	1		1	Групповое
8.	Итоговое занятие.	1		1	Групповое
	ИТОГО:	8	2,5	5,5	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2020	31.05.2021	4 (36)	8 (72)	2 раза в неделю по 1 часу

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Вода родная стихия»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: 1

Группа: 1, 2, 3.

Возраст учащихся 5-6 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Вода – родная стихия»**. Она конкретизирует содержание тем дополнительной образовательной программы **«Вода – родная стихия»** 1 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

Задачи:

Обучающие:

- Научить детей не бояться воды.
- Научить правильно дышать в воде.
- Обучить навыкам плавания.
- Научить владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, гибкость.
- Развитие пространственных ориентировок.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.

Воспитывающие

- Воспитывать волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Способствовать воспитанию потребности к самогигиене.

Группа учащихся (5-6 лет)

По окончании обучения обучающиеся должны:

- иметь представления об основах личной гигиены;
- иметь представление о правилах безопасного поведения в бассейне и на воде;
- уметь задерживать дыхание;
- уметь делать выдох в воду;
- уметь уверенно лежать на воде;
- уметь выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином;
- уметь выполнять специальные физические упражнения для плавания;
- уметь выполнять прыжки и спады в воду.

Календарно-тематическое планирование
Группа № 1, 2

Октябрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		01.10.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	05.10.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	08.10.20		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	12.10.20		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	15.10.20		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	19.10.20		Наблюдение

7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	22.10.19		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	26.10.19		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Ноябрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практи ка	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		02.11.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	05.11.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	09.11.19		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	12.11.19		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в	0,5	0,5	16.11.20		Наблюдение Обсуждение

	воде.					
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	19.11.20		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	23.11.20		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	26.11.20		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Декабрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		03.12.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	07.12.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	10.12.20		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой («Ветер»). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", «Подводная лодка», «Остуди чай», «Пузыри».	0,5	0,5	14.12.20		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр	0,5	0,5	17.12.20		Наблюдение Обсуждение

	на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.					
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	21.12.20		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	24.12.20		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	28.12.20		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Январь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		04.01.21	29.10.20	Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	07.01.21	30.11.20	Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	11.01.21		Наблюдение Задания

4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.	0,5	0,5	14.01.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	18.01.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	21.01.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	25.01.20		Наблюдение Беседа
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	28.01.20		Наблюдение Обсуждение
	Итого: 8	2,5	5,5			

Февраль

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		01.02.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	04.02.21		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений,	0,5	0,5	08.02.21		Наблюдение Задания

	имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.					
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	11.02.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	15.02.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	18.02.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	22.02.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	25.02.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Март

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		01.03.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	04.03.21		Педагогический контроль

3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	11.03.21		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	15.03.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	18.03.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	22.03.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	25.03.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	29.03.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Апрель

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		01.04.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	0,5	0,5	05.04.21		Педагогический контроль

	Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.					
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	08.04.21		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	12.04.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	15.04.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	19.04.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	22.04.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	26.04.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Май

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	

1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		06.05.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	10.05.21		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	13.05.21		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	17.05.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	20.05.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	24.05.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	27.05.21		Таблица итогов
8.			1	28.05.21		
	Итого: 8	2,5	5,5			

Календарно-тематическое планирование

Группа № 3

Октябрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практи ка	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		02.10.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	06.10.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	09.10.20		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”). Игры: «У кого вода закипит сильнее», «Насос», “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.	0,5	0,5	13.10.20		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	16.10.20		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	20.10.20		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	23.10.20		Таблица итогов

8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	27.10.20		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Ноябрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практи ка	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		03.11.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	06.11.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	10.11.20		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”). Игры: «У кого вода закипит сильнее», «Насос», “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.	0,5	0,5	13.11.20		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	17.11.20		Наблюдение Обсуждение

6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	20.11.20		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	24.11.20		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	27.11.20		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Декабрь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		01.12.20		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	04.12.20		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	08.12.20		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой («Ветер»). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	11.12.20		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со	0,5	0,5	15.12.20		Наблюдение Обсуждение

	свойствами воды и освоения передвижений в воде.					
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	18.12.20		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	22.12.20		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	25.12.20		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Январь

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		05.01.21	30.10.20	Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	08.01.21	29.12.20	Наблюдение Задания
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	12.01.21		Наблюдение Беседа
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой («Ветер»). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная	0,5	0,5	15.01.21		Наблюдение Обсуждение

	лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.					
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	19.01.21		Наблюдение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	22.01.21		
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	26.01.21		
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	29.01.21		
	Итого: 7	2,5	5,5			

Февраль

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		02.02.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	05.02.21		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	09.02.21		Наблюдение Задания

4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.	0,5	0,5	12.02.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	16.02.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	19.02.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	23.02.21	30.03.21	Обсуждение
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	26.02.21		Таблица итогов
	Итого: 8	2,5	5,5			

Март

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		02.03.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.	0,5	0,5	05.03.21		Педагогический контроль
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений,	0,5	0,5	09.03.21		Наблюдение Задания

	имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.					
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	12.03.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	16.03.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	19.03.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	23.03.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	26.03.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Апрель

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		02.04.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и т.д.	0,5	0,5	06.04.21		Педагогический контроль

3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	09.04.21		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	13.04.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	16.04.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	20.04.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	23.04.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	27.04.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Май

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ.	1		04.05.21		Опрос Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	0,5	0,5	07.05.21		Педагогический контроль

	Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьба, прыжки и.т.д.					
3.	Специальная физическая подготовка Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных, упражнений. Правила поведения в бассейне.	0,5	0,5	11.05.21		Наблюдение Задания
4.	Обучение дыханию Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой ("Ветер"). Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".	0,5	0,5	14.05.21		Наблюдение Беседа
5.	Игры и игровые упражнения. Правила игр на воде. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.	0,5	0,5	18.05.21		Наблюдение Обсуждение
6.	Свободное плавание с игрушками.	0,5	0,5	21.05.21		Наблюдение
7.	Открытое занятие. Эстафета «Мы ловкие».		1	25.05.21		Таблица итогов
8.	Итоговое занятие. Диагностика.		1	28.05.21		Наблюдение Контрольные упражнения
	Итого: 8	2,5	5,5			

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми и родителями. Общие сведения по правилам техники безопасности. Беседа о режиме и правилах работы объединения. Знакомство с программой.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предмета, ходьбы, прыжков.

Практика: Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты – по примеру педагога, используя зрительные ориентиры

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног – исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе), движения носят имитационный характер, предъявляются требования по технике выполнения (не отрывать пятки от пола, слушать счет и т.п.)

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения специальных физических упражнений, имитационных упражнений. Правила поведения в бассейне.

Практика:

а) передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки педагога) и без поддержки; взявшись за руки на носках, приставными шагами;

б) передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении;

в) действия с предметами – плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде);

г) погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой;

д) погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду;

е) скольжения на животе – держась за руки педагога; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

4. Обучение дыханию

Теория: Рассказ о технике выполнения упражнений на дыхание в воде.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание: выдох в наклоне над водой («Ветер»), постепенно приседая в воду с головой, поочередное выполнение вдоха и выдоха в воду.

Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", "Подводная лодка", "Остуди чай", "Пузыри".

5. Игры и игровые упражнения

Теория: Краткая характеристика и правила игр на воде. Рассказ о том, для чего нужны различные игры: игры для ознакомления со свойствами воды, с погружением в воду и открыванием глаз, с лежанием и всплыванием, со скольжением, с выдохом в воду.

Практика:

1. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде:

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками, но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети двигаются вдоль бортика бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Пятнать разрешается только под водой.

Караси и щука. Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси.

Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

2. Игры для приобретения навыков погружения в воду:

Пружинка. Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу педагога ребята приседают и опускают голову в воду.

Насос. Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо опускать руки и вытирать лицо.

Дельфин. Малыши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

Переправа. В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу педагога переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку.

6. Свободное плавание с игрушками

Практика: Свободное плавание с игрушками.

7. Открытое занятие

Практика: Эстафета «Мы ловкие». Награждение.

8. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов работы по программе. Диагностика. Рекомендации педагога.

Оценочные и методические материалы

Формы контроля

Открытое занятие, контрольные упражнения, спортивные эстафеты.

После завершения программы дети могут продолжить обучение в старших возрастных группах системы дополнительного образования.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами);
- практический (упражнения, многократные повторения);
- игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения).

Список литературы:

1. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. -200 с.
2. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.
3. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие/ И.В.Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 144с.: ил. – (Культура здоровья с детства).