

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»  
ДОШКОЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ 3**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № от « \_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №7  
Н.В. Лепетина  
2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕЛЬФИН»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст: 3-7 лет*

*Срок реализации: 4 года (160 часов)*

Автор: Герасимчук Алла  
Геннадьевна, инструктор по  
физической культуре

Боровичи  
2020

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» реализуется в МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение 3, имеет физкультурно - спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** заключается в создании системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечении детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин»** обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников, ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использование разных видов деятельности, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде,

упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

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

### **Задачи программы:**

*образовательные:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- закрепление и совершенствование техники ныряния;
- совершенствование техники плавания способом кроль.

*воспитательные:*

- воспитание целеустремленности, сообразительности;
- воспитание настойчивости в достижении цели, честности;
- воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

*развивающие:*

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

*оздоровительные:*

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- повышение функциональных возможностей организма;
- активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

На решение этих задач ориентированы педагогические условия: игровые методы и приемы; интегрированные формы организации занятий.

**Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.**

- Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» рассчитана на 40 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 160 часов.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 15-30 мин.

**Возраст обучающихся:** от 3 до 7 лет.

**Количество обучающихся** в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение 3. Ведущей **формой** организации обучения является - групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дельфин» ребенок будет знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;

- правила личной гигиены.

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;

- плавать способом кроль на груди в полной координации;

- задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой и доставать предметы из воды;

- выполнять упражнения «медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств;

- выполнять движения рук и ног способом брасс без поддерживающих средств;

- плавать комбинированным способом в согласовании с дыханием;

- плавать под водой.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

### Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения			1	
3	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду			2	
4	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде			2	
5	Лежание на воде, держась за опору.			2	
6	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках			2	
7	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине)			2	
8	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств			2	
9	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль			2	
10	Подныривание в воду с помощью инструктора			2	
11	Ныряние через обруч			2	

12	Скольжение на груди без круга			2	
13	Скольжение на спине без круга			2	
14	Изучение движений рук способом брасс			2	
15	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну			2	
16	Всплывание и лежание на воде («медуза», «звездочка»)			2	
17	Обучение упражнению «поплавок»			2	
18	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами			2	
19	Доставание игрушек со дна			1	
20	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами			2	
21	Плавание различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами			2	
22	Игровые упражнения в воде. Игры с предметами			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

### Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж техники безопасности на воде			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Разнообразные способы передвижения в воде			1	
3	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств			2	
4	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств			2	
5	Погружение в воду с открыванием глаз под водой			3	
6	Скольжение на груди без поддерживающих средств			3	
7	Упражнения на всплывание и лежание на воде с поддерживающими средствами			2	
8	Упражнения на всплывание и лежание на воде без поддерживающих средств			2	
9	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами			2	
10	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами			2	
11	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств			2	
12	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде			2	

	без поддерживающих средств				
13	Плавание удобным для себя способом			2	
14	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине			2	
15	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием			2	
16	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами			2	
17	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			2	
18	Разучивание движений ног способом брасс с поддерживающими средствами			2	
19	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
20	Плавание удобным для себя стилем ( кроль, брасс)			1	
21	Игровое занятие			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

### Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж техники безопасности на воде			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)			2	
3	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств			2	
4	Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние			2	
5	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.			2	
6	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств			2	
7	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			3	
8	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			3	
9	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное			3	
10	Плавание кролем на груди при помощи движений рук			3	
11	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			3	
12	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
13	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих			2	



	средств				
14	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами			2	
15	Плавание любым удобным способом со вспомогательными средствами			2	
16	Плавание любым удобным способом без вспомогательных средств			3	
17	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль			2	
18	Соревнования по выбранному стилю плавания			1	
19	Игровое занятие			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

### Учебный план (4 год обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж техники безопасности на воде			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Закрепление работы рук в стиле кроль			2	
3	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног			2	
4	Совершенствование дыхания, ныряния в воду			2	
5	Совершенствование техники плавания кроль			2	
6	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания			2	
7	Закрепление техники ныряния			2	
8	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине			2	
9	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			2	
10	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
11	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств			2	
12	Обучение согласованию работы рук и дыхания			2	
13	Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания			2	
14	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль			1	
15	Обучение упражнению Торпеда			2	
16	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине			1	
17	Плавание различными способами со вспомогательными средствами и без них			2	
18	Совершенствование держаться на воде			1	
19	Обучение качественному выполнению заданий			1	
20	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль			2	

21	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания			1	
22	Совершенствование плавания кроль на спине и груди			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
23	Обучение проплыть дистанцию на технику			1	
24	Соревнования по выбранному стилю плавания			1	
25	Игровое занятие			1	
	<b>Итого</b>		<b>40</b>		

## Содержание программы (1 год обучения).

- 1. Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне (1час).** Вхождение в воду, передвижение в воде, погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа. Игры.
- 2. Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения (1час).** Вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью. Погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз. Игры.
- 3. Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду (2часа).** Учить опускать лицо в воду. Учить выдоху в воду. Игры.
- 4. Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде (2час).** Учить погружению лица в воду открывая глаза в воде. Игры.
- 5. Лежание на воде, держась за опору. (2часа).** Формировать навык лежания на воде, держась за опору. Формировать навык лежания на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств. Игры.
- 6. Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках (2часа).** Формировать навык лежания на воде без опоры. Учить скольжению с надувным кругом или в нарукавниках. Игры.
- 7. Всплывание и лежание на воде (на груди и спине) (2часа).** Формировать навык всплывания и лежания на воде на груди и спине. Игры.
- 8. Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств (2часа).** Учить выполнять движения ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств.
- 9. Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль (2 часа).** Учить плаванию с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль. Игры.
- 10. Подныривание в воду с помощью инструктора (2часа).** Учить подныриванию в воду с помощью инструктора. Игры.
- 11. Ныряние через обруч (2часа).** Учить глубокому погружению в воду и проплыванию через обруч. Игры.
- 12. Скольжение на груди без круга (2часа).** Учить скольжению на груди без круга.
- 13. Скольжение на спине без круга (2часа).** Учить скольжению на спине без круга.
- 14. Изучение движений рук способом брасс (2часа).** Учить выполнять движения руками способом брасс. Игры.

- 15. Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну (2 часа).** Учить выполнять движения рук способом кроль на груди в движении шагом по дну. Игры.
- 16. Всплывание и лежание на воде («медуза», «звездочка») (2 часа).** Учить выполнять упражнения «медуза» и «звездочка». Игры.
- 17. Обучение упражнению «поплавок»(2 часа).** Учить выполнять упражнение «поплавок». Игры.
- 18. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.
- 19. Доставание игрушек со дна (1 час).** Закрепление глубокого погружения в воду с головой и доставание игрушек со дна.
- 20. Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами способом брасс с поддерживающими средствами.
- 21. Плавание различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами (2 часа).** Закрепление плавания различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами.
- 22. Игровые упражнения в воде. Игры с предметами (1 час).** Свободное плавание. Игры на воде с предметами.

### **Содержание программы (2 год обучения).**

- 1. Инструктаж техники безопасности на воде (1 час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.

- 2. Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием (1час).** Закрепить умения: входить в воду самостоятельно, окунаться приседая, ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- 3. Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств (2часа).** Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, выдох в воду. Совершенствовать скольжение на груди с помощью поддерживающих средств.
- 4. Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств (2часа).** Совершенствовать навык выдоха в воду. Совершенствовать скольжение на спине с помощью поддерживающих средств.
- 5. Погружение в воду с открыванием глаз под водой (3часа).** Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- 6. Скольжение на груди без поддерживающих средств (3часа).** Учить скольжению на груди без поддерживающих средств.
- 7. Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами (2час).** Закрепить выполнение упражнений на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами.
- 8. Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств(2часа).** Учить выполнять упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств.
- 9. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами (2часа).** Учить выполнять движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами.
- 10. Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами (2часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами.
- 11. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств (2часа).** Учить выполнять движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.
- 12. Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств (2часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.
- 13. Плавание удобным для себя способом (2часа).** Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.
- 14. Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине (2часа).** Закрепление движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине.
- 15. Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием (2часа).** Закрепление

движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.

**16. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами (2 часа).** Учить выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.

**17. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.

**18. Разучивание движений ног способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами способом брасс с поддерживающими средствами.

**19. Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.

**20. Плавание удобным для себя стилем (кроль, брасс) (1 час).** Совершенствовать плавание удобным для себя стилем, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

**21. Игровое занятие (1 час).** Свободное плавание. Игры на воде на выбор.

### **Содержание программы (3 год обучения).**

**1. Инструктаж техники безопасности на воде (1 час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.

**2. Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание) (2 часа).** Выполнение и разучивание подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание).

**3. Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств (2 часа).** Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, выдох в воду. Совершенствовать скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств.

**4. Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние (2 часа).** Совершенствовать скольжение на груди и спине.

**5. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. (2 часа).** Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.

**6. Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств.

**7. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них (3 часа).** Учить выполнять движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них.

**8. Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них (3 часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них.

**9. Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное (3 часа).** Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное.

**10. Плавание кролем на груди при помощи движений рук (3 часа).** Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений рук.

**11. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (3 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.

**12. Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.

**13. Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс без поддерживающих средств.

**14. Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами (2 часа).** Отрабатывать технику плавания на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами.

**15. Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами (2 часа).** Совершенствование навыков плавания неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами.

**16. Плавание любым удобным способом без вспомогательных средств (3 часа).** Совершенствование навыков плавания любым удобным способом без вспомогательных средств.

**17. Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль (2 часа).** Учить плаванию комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль.

**18. Соревнования по выбранному стилю плавания (1 час).** Тренировать в технике плавания кроль и брасс на спине и груди, учить свободно проплыть дистанцию, согласованно работать руками и ногами.



**19. Игровое занятие (1 час). Свободное плавание. Игры на воде на выбор.**

### **Содержание программы (4 год обучения).**

- 1. Инструктаж техники безопасности на воде (1 час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.
- 2. Закрепление работы рук в стиле кроль (2 часа).** Отрабатывать правильность выполнения движений руками, как при плавании способом кроль. Учить выполнять движения в ускоренном темпе.
- 3. Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног (2 часа).** Отрабатывать правильность выполнения движений руками, как при плавании способом кроль, учить выполнять движения в ускоренном темпе.
- 4. Совершенствование дыхания, ныряния в воду (2 часа).** Закреплять умение нырять в воду, задерживать дыхание под водой.
- 5. Совершенствование техники плавания кроль (2 часа).** Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.
- 6. Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания (2 часа).** Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением.

- 7. Закрепление техники ныряния (2 часа).** Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.
- 8. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине (2 часа).** Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.
- 9. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.
- 10. Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.
- 11. Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс без поддерживающих средств.
- 12. Обучение согласованию работы рук и дыхания (2 часа).** Закрепление умения выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.
- 13. Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания (2 часа).** Учить согласованию рук и дыхания в разных стилях плавания.
- 14. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль (1 часа).** Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.
- 15. Обучение упражнению Торпеда (2 час).** Учить упражнению Торпеда.
- 16. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине (1 час).** Закрепить умение скольжения способом кроль на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
- 17. Плавание различными способами со вспомогательными средствами и без них (2 часа).** Совершенствование навыков плавания различными способами со вспомогательными средствами и без них.
- 18. Совершенствование держаться на воде (1 час).** Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.
- 19. Обучение качественному выполнению заданий (1 час).** Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.

**20. Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль (2 часа).** Упражнять в технике плавания кроль с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

**21. Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания (1 час).** Упражнять в технике плавания кроль на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

**22. Совершенствование плавания кроль на спине и груди (1 час).** Упражнять в технике плавания кроль на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

**23. Обучение проплывать дистанцию на технику (1 час).** Тренировать в технике плавания «кроль», «басс» на спине и груди, учить свободно проплывать дистанцию, согласованно работать руками и ногами.

**24. Соревнования по выбранному стилю плавания (1 час).** Тренировать в технике плавания «кроль», «басс» на спине и груди, учить свободно проплывать дистанцию, согласованно работать руками и ногами.

**25. Игровое занятие (1 час).** Свободное плавание. Игры на воде на выбор.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дельфин» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Для среза и контроля знаний в конце каждого года обучения проводится промежуточная аттестация.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируется.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5-3,4 –средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

### **Тестовые задания (1 год обучения)**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

### **Методика проведения диагностики**

### ***Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 5м.

#### ***Оценка:***

4 балла- ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла- выполняет упражнения держась за бортик;

1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

### ***Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузится в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

#### ***Оценка:***

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, прикрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3 балла - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза;

1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

### ***Выдохи в воду***

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

#### ***Оценка:***

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла - правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### ***Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног***

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

***Оценка:***

4балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла - проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.



## **Тестовые задания ( 2 год обучения)**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской или при помощи движений ног способом кроль на груди.

## **Методика проведения диагностики**

### ***Ориентирование в воде с открытыми глазами***

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.

### ***Оценка:***

- 4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла - смог достать 2 предмета;
- 2 балла - смог достать 1 предмет;
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

### ***Лежание на груди***

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

### ***Оценка:***

- 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;



3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами ( надувные игрушки, нарукавники).

### ***Лежание на спине***

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

### ***Оценка:***

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами ( надувные игрушки, нарукавники).

### ***Плавание с пенопластовой доской или при помощи движений ног способом кроль на груди***

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

### ***Оценка:***

4 балла – ребенок проплыл 6м;

3 балла – 5м;

2 балла – 4м;

1 балл – менее 3м.



## **Тестовые задания (3 год обучения)**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

## **Методика проведения диагностики**

### **1. Скольжение на груди**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл- 1 м.

### **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл- 1 м.

### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

*Инвентарь:* пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянутые вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 7м;

3 балла – 6 м;

2 балла – 5м;

1 балл - менее 4.

### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 7 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольно.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 7 м и более;

3 балла – 6 м;

2 балла – 5-4 м;

1 балл – менее 4 м.



## **Тестовые задания (4 год обучения)**

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди.
3. Плавание кролем на спине.
4. Плавание произвольным способом.

## **Методика проведения диагностики**

### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способ кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 5 м;
- 3 балла – 4 м;
- 2 балла – 3 м;
- 1 балл – менее 3 м.

### **2. Плавание кролем на груди.**

Проплыть 6 м кролем, на груди.

*Оценка:*

- 4 балла – ребенок проплыл 6 м;
- 3 балла – 5 м;
- 2 балла – 4-3 м;
- 1 балл - менее 3.

### **3. Плавание кролем на спине.**

Проплыть 6 м кролем, на груди в полной координации. Дыхание

произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 6 м;

3 балла – 5 м;

2 балла – 4-3м;

1 балл - менее 3.

#### **4.Плавание произвольным способом**

Поплыть 7 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль, руки – брасс, ноги- дельфин) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 7м;

3 балла – 6 м;

2 балла –4-5 м;

1 балл – менее 4 м.





## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для организации образовательной деятельности необходимы следующие условия:

1. требуется педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации дополнительной кружковой деятельности;
2. техническое оснащение занятий:

-бассейн, душевые, раздевалку, сухой зал ( разминочная).

Температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32 С. В помещении бассейна температура воздуха должна на 1-2 С превышать температуру воды. Температура воздуха в раздевальной комнате и душевой – 25 С.

Оборудование и инвентарь:

1. Обходные резиновые дорожки.
2. Плавающая надувная сетка.
3. Термометр комнатный.
4. Термометр для воды.
5. Судейский свисток.
6. Магнитофон.
7. Плавательные доски разных размеров и форм.
8. Резиновые надувные круги.
9. Надувные манжеты или нарукавники.
- 10.Резиновые лопаточки для кистей.
- 11.Дыхательные трубки, маски, очки.
- 12.Плавающие надувные и резиновые игрушки.
- 13.Тонущие игрушки, предметы ( кольца, палочки).
- 14.Надувные резиновые мячи разных размеров.

## Литература

1. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред. А.А.Чеменевой.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2011.
2. Международный образовательный портал  
<http://www.maam.ru/detskisad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-doshkolnogo-vozrasta-kruzhok-obuchenie-plavaniyu.html>
3. Сайт для воспитателей детских садов <http://vospitateljam.ru/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-po-plavaniyu-delfinyonok/>
4. <http://d.120-bal.ru/voda/30655/index.html>

## Календарный учебный график ( 1 год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля		
1	сентябрь			Групповая	1	Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие		
2				Групповая	1	Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения				
3				Групповая	1	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду				
4				Групповая	1	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду				
5	октябрь			Групповая	1	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде				
6				Групповая	1	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде				
7				Групповая	1	Лежание на воде, держась за опору.				
8				Групповая	1	Лежание на воде, держась за опору.				
9	ноябрь			Групповая	1	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках				
10				Групповая	1	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках				

11				Групповая	1	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине)	бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие	
12				Групповая	1	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине)			
14	декабрь			Групповая	1	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств			
15				Групповая	1	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль			
16				Групповая	1	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль			
17				Групповая	1	Подныривание в воду с помощью инструктора			
18	январь			Групповая	1	Подныривание в воду с помощью инструктора			
19				Групповая	1	Ныряние через обруч			
20				Групповая	1	Ныряние через обруч			
21	февраль			Групповая	1	Скольжение на груди без круга			
22				Групповая	1	Скольжение на груди без круга			
23				Групповая	1	Скольжение на спине без круга			
24				Групповая	1	Скольжение на спине без круга			
25	март			Групповая	1	Изучение движений рук способом брасс			Бассейн
26				Групповая	1	Изучение движений рук способом брасс			
27				Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну			
28				Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом			

						по дну				
29	апрель			Групповая	1	Всплытие и лежание на воде («медуза», «звездочка»).	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие		
30				Групповая	1	Всплытие и лежание на воде («медуза», «звездочка»).				
31				Групповая	1	Обучение упражнению «поплавок»				
32				Групповая	1	Обучение упражнению «поплавок»				
33	май			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами				
34				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами				
35				Групповая	1	Доставание игрушек со дна				
36	июнь			Групповая	1	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами			Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
37				Групповая	1	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами				
38				Групповая	1	Плавание различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами				
39				Групповая	1	Плавание различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами				
40	июль			Групповая	1	Игровые упражнения в воде. Игры с предметами				

### Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Разнообразные способы передвижения в воде		
3				Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств		
4				Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств		
5	октябрь			Групповая	1	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств		
6				Групповая	1	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств		
7				Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой		
8				Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой		
9	ноябрь			Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой		
10				Групповая	1	Скольжение на груди без поддерживающих		
11				Групповая	1	Скольжение на груди без поддерживающих		

12				Групповая	1	Скольжение на груди без поддерживающих	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
13	декабрь			Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами		
14				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами		
15				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств		
16				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств		
17	январь			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами		
18				Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами		
19				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средств		
20	февраль			Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средств		
21				Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		



22				Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
23				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
24	март			Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25				Групповая	1	Плавание удобным для себя способом		
26				Групповая	1	Плавание удобным для себя способом		
27				Групповая	1	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине		
28	апрель			Групповая	1	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине		
29				Групповая	1	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием		
30				Групповая	1	Разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием		

31				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
32	май			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами		
33				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
34				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
35	июнь			Групповая	1	Разучивание движений ног способом брасс с поддерживающими средствами		
36				Групповая	1	Разучивание движений ног способом брасс с поддерживающими средствами		
37				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
38				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
39	июль			Групповая	1	Плавание удобным для себя стилем ( кроль, брасс)		

40				Групповая	1	Игровое занятие		игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
----	--	--	--	-----------	---	-----------------	--	--

## Календарный учебный график (3 год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)		
3				Групповая	1	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)		
4				Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств		
5	октябрь			Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине без помощи поддерживающих средств		
6				Групповая	1	Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние		
7				Групповая	1	Скольжение на груди и спине на максимально возможное расстояние		
8				Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.		
9	ноябрь			Групповая	1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой.		
10				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без		

						поддерживающих средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
11			Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств			
12			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
13	декабрь		Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
14			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
15			Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
16			Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
17	январь		Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами и без них			
18			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное			
19			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание			

						произвольное		
20	февраль			Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений ног, дыхание произвольное		
21				Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук		
22				Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук		
23				Групповая	1	Плавание кролем на груди при помощи движений рук		
24	март			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок»на груди и на спине без вспомогательных средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок»на груди и на спине без вспомогательных средств		
26				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок»на груди и на спине без вспомогательных средств		
27				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
28	апрель			Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
29				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
30				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без		

						поддерживающих средств		
31				Групповая	1	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами		
32	май			Групповая	1	Плавание на одних руках и одних ногах со вспомогательными средствами различными способами		
33				Групповая	1	Плавание любым удобным способом со вспомогательными средствами		
34				Групповая	1	Плавание любым удобным способом со вспомогательными средствами		
35	июнь			Групповая	1	Плавание любым удобным способом без вспомогательных средств		
36				Групповая	1	Плавание любым удобным способом без вспомогательных средств	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
37				Групповая	1	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль		
38				Групповая	1	Плавание комбинированным способом руки брасс, ноги- кроль		
39	июль			Групповая	1	Соревнования по выбранному стилю плавания		
40				Групповая	1	Игровое занятие		

## Календарный учебный график (4 год обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Закрепление работы рук в стиле кроль		
3				Групповая	1	Закрепление работы рук в стиле кроль		
4				Групповая	1	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног		
5	октябрь			Групповая	1	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног		
6				Групповая	1	Совершенствование дыхания, ныряния в воду		
7				Групповая	1	Совершенствование дыхания, ныряния в воду		
8				Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль		
9	ноябрь			Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль		
10				Групповая	1	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания		
11				Групповая	1	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания		



12				Групповая	1	Закрепление техники ныряния	бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
13	декабрь			Групповая	1	Закрепление техники ныряния		
14				Групповая	1	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине		
15				Групповая	1	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине		
16				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
17	январь			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
18				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
19				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
20	февраль			Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
21				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
22				Групповая	1	Обучение согласованию работы рук и дыхания		
23				Групповая	1	Обучение согласованию работы рук и дыхания		

24				Групповая	1	Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25	март			Групповая	1	Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания		
26				Групповая	1	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль		
27				Групповая	1	Обучение упражнению Торпеда		
28				Групповая	1	Обучение упражнению Торпеда		
29	апрель			Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине		
30				Групповая	1	Плавание различными способами со вспомогательными средствами и без них		
31				Групповая	1	Плавание различными способами со вспомогательными средствами и без них		
32				Групповая	1	Совершенствование держаться на воде		
33	май			Групповая	1	Обучение качественному выполнению заданий	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое
34				Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль		
35				Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль		
36	июнь			Групповая	1	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое
37				Групповая	1	Совершенствование плавания кроль на спине и груди		
38				Групповая	1	Обучение проплыть дистанцию на технику		

							занятие
39			Групповая	1	Соревнования по выбранному стилю плавания		
40	июль		Групповая	1	Игровое занятие		