

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ УЛ. СУШАНСКАЯ, Д. 20**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 04.09. 2025 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 7
Н.В.Лепетина Н.В.Лепетина
04.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕЛЬФИН»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года (160 часов)

Автор: Орлова Наталья Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин» реализуется в МАОУ СОШ № 7 структурное подразделение ул. Сушанская, д. 20, 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	
	Итого	40			

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 всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами			2	
8	Упражнения на всплытие 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 без поддерживающих средств			2	
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	
	Итого	40			

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 средств			2	
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	

	Итого	40			
--	--------------	-----------	--	--	--

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,
23	Обучение проплыть дистанцию на			1	

	технику				анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
24	Соревнования по выбранному стилю плавания			1	
25	Игровое занятие			1	
	Итого	40			

Содержание программы (1 год обучения).

- 1. Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне (1 час).** 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 (1 час).** 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 (2 часа).** Учить опускать лицо в воду. Учить выдоху в воду. Игры.
- 4. Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде (2 часа).** Учить погружению лица в воду открывая глаза в воде. Игры.
- 5. Лежание на воде, держась за опору. (2 часа).** 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 (2 часа).** 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) (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль. Игры.
- 10. Подныривание в воду с помощью инструктора (2 часа).** Учить подныриванию в воду с помощью инструктора. Игры.
- 11. Нырание через обруч (2 часа).** Учить глубокому погружению в воду и проплыванию через обруч. Игры.
- 12. Скольжение на груди без круга (2 часа).** Учить скольжению на груди без круга.
- 13. Скольжение на спине без круга (2 часа).** Учить скольжению на спине без круга.
- 14. Изучение движений рук способом брасс (2 часа).** 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»(2часа). Учить выполнять упражнение «поплавок». Игры.

18. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами (2часа). Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.

19. Доставание игрушек со дна (1час). Закрепление глубокого погружения в воду с головой и доставание игрушек со дна.

20. Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами(2часа). Учить выполнять движения ногами способом брасс с поддерживающими средствами.

21.Плавание различными сочетаниями движенийспособами с поддерживающими средствами (2часа). Закрепление плавания различными сочетаниями движений способами с поддерживающими средствами.

22. Игровые упражнения в воде. Игры с предметами (1час). 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 (1 час).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** Совершенствовать навык выдоха в воду. Совершенствовать скольжение на спине с помощью поддерживающих средств.
- 5. Погружение в воду с открыванием глаз под водой (3 часа).** Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- 6. Скольжение на груди без поддерживающих средств (3 часа).** Учить скольжению на груди без поддерживающих средств.
- 7. Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами (2 час).** Закрепить выполнение упражнений на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами.
- 8. Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** 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 (2 часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.
- 13. Плавание удобным для себя способом (2 часа).** 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(2часа). Учить выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.

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

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

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

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

21. Игровое занятие (1час). 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 проплывать 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 (1час).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 (2часа). Отрабатывать правильность выполнения движений руками, как при плавании способом кроль, учить выполнять движения в ускоренном темпе.

4.Совершенствование дыхания, ныряния в воду (2часа). Закреплять умение нырять в воду, задерживать дыхание под водой.

5. Совершенствование техники плавания кроль (2часа). 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 (2часа).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 (2часа). 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 (2часа). 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(2часа). Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.

10. Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами(2часа). Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.

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

12. Обучение согласованию работы рук и дыхания (2часа). 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», «брасс» 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», «брасс» 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:

4 балла – 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 – 4м;
- 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 – 4-3м;
- 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 6м;

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-obrazovanija-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 безпомощи поддерживающих средств		
5	октябрь			Групповая	1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди и спине безпомощи 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 всплывание 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	