

Управление образования Администрации города Вологды  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 102«Росинка»

Принята на педагогическом совете  
от 01.08. 2022 г. № 7

Утверждена приказом № 32-ДО  
От 01.08.2022 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая Программа  
Физкультурно-спортивной  
направленности  
«Морская звезда»

**Возраст детей:**3 – 7 лет

**Срок реализации:**1 учебный год

**Авторы программы:**

Старший воспитатель Л.В.Кудряшова

г. Вологда

2022

<b>Содержание программы.</b>		<b>Стр.</b>
1. Пояснительная записка		3
1.1	Актуальность	3-4
1.2	Новизна	4
1.3	Ведущие идеи программы	4
1.4	Направленность	4-5
1.5	Педагогическая целесообразность	5-6
1.6	Цели и задачи	6
1.7	Нормативно-правовое обеспечение	6
1.8	Возраст обучающихся	7-8
1.9	Сроки реализации	8
1.10	Формы и режим занятий	8-9
1.11	Ожидаемые результаты	9-10
2. Организационно-педагогические условия		11
2.1	Методическое обеспечение программы	11-12
2.2	Санитарно-гигиенические условия	12-14
2.3	Материально-технические условия	14-15
2.4	Кадровые условия	15
3. Учебный план		15
3.1	Рабочая программа модуля «Общеразвивающие и специальные физические упражнения»	16
3.1.1	Пояснительная записка	16-17
3.1.2	Содержание	17
	Тематическое планирование	18-19
	Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.	19-27
3.2	Рабочая программа модуля «Плавательные упражнения»	27
3.2.1	Пояснительная записка	27-28
3.2.2	Содержание	28
	Тематическое планирование	28-29
	Комплексно-тематическое планирование	30-35
4. Календарный учебный график		35
4.1	Учебный график на первый год (для детей 3-5 лет)	35
4.2	Учебный график на второй год (для детей 5-7 лет)	35-36
4.3	Календарно-тематическое планирование на первый год (для детей 3-5 лет)	36-40
4.4	Календарно-тематическое планирование на второй год (для детей 5-7 лет)	41-45
5. Оценочные материалы		45
5.1	Определение правильности физической нагрузки	45
5.2	Мониторинг освоения детьми программного материала	45-46
5.3	Оценочные тесты	46-49
6. Список используемой литературы		50

## 1. Пояснительная записка.

**Программа разработана в соответствии с** нормативно-правовой базой:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.;
2. Постановлением Правительства РФ от 15 08.2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

### 1.1 Актуальность.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. У детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Поэтому в настоящее время в дошкольных учреждениях вводятся дополнительные развивающие занятия.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы в этом плане большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «не твердые шаги» в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, а главное наиболее полезными? Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль современных используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом.

Одной из таких форм является **аквааэробика**, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

### 1.2 Новизна.

Акваэробика – это новое, модное понятие последних лет, но оно активно покоряет сердца людей, стремящихся к красоте и здоровью. Аэробикой можно вполне заниматься самостоятельно на открытых водоемах, а можно использовать для этих целей специально созданные оздоровительные комплексы, где все процедуры будут осуществляться под наблюдением специалистов. Акваэробика весьма хорошо подходит для развития ребенка. На данный момент, нас более всего интересует акваэробика, как неопредимая польза для здоровья детей.

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Одной из особенностей акваэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания).

### **1.3 Ведущие идеи программы:**

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по акваэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия общеразвивающие физические упражнения, плавательные упражнения, игры и игровые упражнения, нетрадиционные средства обучения.

### **1.4 Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акваэробика» направлена на физическое воспитание личности ребенка, приобретение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей.

### **1.5 Педагогическая целесообразность**

Акваэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию, успокаивающе действуют на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Кроме того выполняя упражнения акваэробики, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Безусловно, занятие акваэробикой благотворно воздействует на

организм ребенка и оказывает лечебное воздействие. Ребенок приобретает **хорошую осанку**, особенно полезны водные процедуры при многих недугах **опорно-двигательного аппарата**, **позвоночник** разгружается, в воде тело практически невесомо. Занятия аквааэробикой положительно влияют на **дыхательную систему**, **сердечнососудистую систему**. Происходит общее **закаливание** организма, поскольку даже само нахождение в воде охлаждает тело быстрее, чем на воздухе. Давно замечено, что ребенок, посещающий такие занятия, намного реже болеет простудными заболеваниями, нежели дети, которые постоянно сидят дома.

Движения в воде позволяют **укреплять мускулатуру**, укрепляется **мышечная система**, а суставы и позвоночник отдыхают, поскольку максимально разгружены в этот момент. Большое значение имеют правильные нагрузки на **связочный аппарат** ребенка, что позволяет корректно формировать **суставы**, иначе в будущем возможны серьезные проблемы. В немалой степени это касается детей, чья масса тела существенно завышена, причем аквааэробика дает возможность **нормализовать вес** – это еще одна польза для здоровья детей от данного вида физических упражнений.

Во время игр маленькие дети учатся взаимодействовать со сверстниками, поскольку среди упражнений аквааэробикой для детей есть очень много игровых моментов.

### **1.6 Цели и задачи.**

**Цель программы** – укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

#### **Основные задачи программы.**

- Формировать культуру здорового образа жизни.
- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.
- Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.
- Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.
- Развивать чувство ритма, положительное эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.

- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

## 1.7 Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» разработана на основе ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ, ФЗ о дополнительном образовании, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом МДОУ «Детский сад комбинированного вида №102 «Росинка».

## 1.8 Возраст обучающихся.

Занятия по программе составлены с учетом возраста и индивидуальной плавательной подготовленности воспитанников, рассчитаны на детей старшей и подготовительной группы в возрасте 3 – 7 лет.

*Характеристика физического развития детей 3-5 лет.*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться *культурногигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

*Характеристика физического развития детей 5 - 7 лет.*

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы.

Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурногигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

### **1.9 Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на один учебный года.

### **1.10 Формы и режим занятий.**

Основной формой реализации программы является занятие. В соответствие с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача этой части - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия.

Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задач занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

#### Планирование режима занятий:

Занятия по акваэробике проводится один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 25 - 30 минут. В зависимости от уровня плавательной подготовленности в качестве физических упражнений в воде можно выбрать: для слабоплавающих – акваэробика в мелком воде, для умеющих плавать – акваэробика в глубокой воде. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

#### **1.11 Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие творческих способностей.
- Интерес к занятиям водных видов спорта.
- Заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

К концу первого года обучения дети должны уметь 3 -5 лет).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять соскальзывание в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять упражнения восстановления, релаксации.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

#### Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

#### Правила поведения.



- ❖ Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- ❖ Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу второго года обучения дети должны уметь, 5 – 7 лет).

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. ➤  
Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять, упражнения восстановления, релаксации.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- ❖ Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- ❖ Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

## **2. Организационно-педагогические условия.**

### **2.1 Методическое обеспечение программы:**

Содержание программы выстроено на основе работы Н.Ж. Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Данная программа реализуется на базе МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №102 «Росинка» и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста.

Программа основана на следующих принципах.

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- Наглядные: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера.
- Словесные: объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения.
- Практические: выполнение упражнений, повторение упражнений, игровой метод, командный метод, контрольный метод.

## **2.2 Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.**

Занятия по акваэробике проходят в спортивном блоке детского сада, где расположен плавательный бассейн.

Требования к помещению: освещенные проветриваемые помещения; ежедневная смена воды; текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря раствором хлороцида; дезинфекция ванны при каждом спуске воды; анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией; осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем

каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	0 Температура воды ( С)	Температура воздуха (°С)
Младшая	+ 28... +29 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 10-15 человек; ● допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии; ● не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовленность каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

### **2.3 Материально-технические условия**

Оформление акватории бассейна: учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне есть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

*Вспомогательные материалы и оборудование.*

- 1.) Поддерживающие приспособления: ручные манжеты, надувные круги, доски для плавания, надувные подушки, надувной матрас.
- 2.) Приспособления, увеличивающие сопротивление воды: лопатки.
- 3.) Приспособления для ныряния и подныривания: обручи с грузом, обручи для подныривания, «камни» для ныряния.
- 4.) Приспособления для упражнений: обручи пластмассовые, палки пластмассовые, гантели пластмассовые, кегли, вертушки, мячи массажные, мячи надувные большие и малые.
- 5.) Оборудование для разделения площади бассейна - разделительные дорожки.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Одежда для занятий. Дети занимаются аквааэробикой в плавках, резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках.

### **2.4 Кадровые условия**

Занятия по аквааэробике ведёт инструктор по физической культуре (плаванию), имеющий специальную подготовку, которая даёт право на работу с детьми дошкольного возраста.

Врачебный контроль на занятиях проводит медицинский работник.

### **3. Учебный план**

Группа		Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
5 лет	1.) Общеразвивающие и специальные физические упражнения	0.5	2	18
	2.) Плавательные упражнения	0.5	2	18
	Итого	1	4	36
6 лет	1.) Общеразвивающие и специальные физические упражнения	0.5	2	18
	2.) Плавательные упражнения	0.5	2	18
	Итого	1	4	36

Основными средствами занятий по аквааэробике являются физические и плавательные упражнения. Для реализации учебного плана разработаны два основных модуля «Общеразвивающие и специальные физические упражнения», «Плавательные упражнения». Кроме того в занятия по аквааэробике включаются игровые упражнения и игры на воде, упражнения силовой направленности, упражнения на расслабление, упражнения релаксации, упражнения аквааэробики, также используются подготовительные упражнения и упражнения для развития и координации движений около бассейна.

Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

### **3.1 Рабочая программа модуля «Общеразвивающие и специальные физические упражнения»**

#### **3.1.1 Пояснительная записка.**

Общеразвивающие и специальных физические упражнения способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

**Цель:** физическое развитие детей посредством общеразвивающих и специальных физических упражнений.

**Задачи:**

- Развивать силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия в водной среде;
  - Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища;
- Формировать навыки дыхания в воде.

### **3.1.2 Содержание:**

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде и на суше. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

Кроме того сюда включаются упражнения по освоению с водной средой. Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе.

Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Модуль «Общеразвивающие и специальные физические упражнения» рассчитан на 2 года посещения бассейна. Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений включаются в занятия 2 раза в месяц.

***Тематическое планирование:***

1 год обучения (5-6 лет)
--------------------------

Месяц	Занятие	Тема
Сентябрь	2	Комплекс № 1.
	4	Комплекс № 1.
Октябрь	2	Комплекс № 2.
	4	Комплекс № 2.
Ноябрь	2	Комплекс № 1.
	4	Комплекс № 1.
Декабрь	2	Комплекс № 3.
	4	Комплекс № 3.
Январь	2	Комплекс № 2.
	4	Комплекс № 2.
Февраль	2	Комплекс № 5.
	4	Комплекс № 5.
Март	2	Комплекс № 4.
	4	Комплекс № 4.
Апрель	2	Комплекс № 3.
	4	Комплекс № 3.
Май	2	Комплекс № 6.
	4	Комплекс № 6.
2 год обучения (6-7 лет)		
Сентябрь	2	Комплекс №7 .
	4	Комплекс № 7.
Октябрь	2	Комплекс № 8.
	4	Комплекс № 8.
Ноябрь	2	Комплекс № 9.
	4	Комплекс № 9.
Декабрь	2	Комплекс № 10.
	4	Комплекс № 10.
Январь	2	Комплекс № 9.
	4	Комплекс № 9.

Февраль	2	Комплекс № 11.
	4	Комплекс № 11.
Март	2	Комплекс № 12.
	4	Комплекс № 12.
Апрель	2	Комплекс № 13.
	4	Комплекс № 13.
Май	2	Комплекс № 14.
	4	Комплекс № 14.

### ***Комплексы общеразвивающих упражнений.***

#### **Комплекс № 1.**

- 1) Обычная ходьба (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой»); левым (правым) боком вперед, приставными, перекрестными шагами .
- 2) Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.
- 3) И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п..
- 4) То же, что упражнение 3, но при поворотах руки в стороны.
- 5) И. п. — руки на поясе .1—поворот туловища налево, руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 6) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой вперед.
- 7) То же правой рукой.
- 8) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.
- 9) То же правой рукой.
- 10)И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.
- 11)То же вперед.
- 12)И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п.
- 13)И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
- 14)И. п. — о. с, руки впереди. 1 —присесть; 2 — вернуться в и. п.
- 15)И. п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны; 2 — вернуться в и. п.
- 16)И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой ногой вперед; 4 — вернуться в и. п.



17) И. п. — сидя, упор сзади (И.О.). 1 — приподнять туловище; 2 — вернуться в и. п.

18) И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах. 19) Ходьба на месте.

### Комплекс № 2.

#### Упражнения без предметов

1) «Ладони- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.

2) «Брызгалка» бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3) «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 — то же в другую сторону.

4) «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 — тоже другой ногой.

5) «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3-4 — тоже другой ногой.

6) «Покажем ножки»

7) И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 — то же другой ногой в лево.

8) «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

### Комплекс № 3.

#### Комплекс с мячами

1) «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 — то же другой ногой.

2) «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 —поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 — вернуться в и.п.

3) «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4) «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5) «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6) «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

#### Комплекс № 4.

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди).

- 1) Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву
- 2) Руки на поверхности воды вперед - в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти рук наклонно, — «Стребаем и разгребаем песок»
- 3) И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник»
- 4) И. п. — сидя на дне, упор сзади. Попеременные движения ногами — «Фонтан»
- 5) И. п. — сидя на дне, упор сзади . Разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».
- 6) И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (И. О.); продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?»
- 7) И. п. — сидя, упор сзади. приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами
- 8) И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»
- 9) то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты»

#### Комплекс № 5.

Комплекс с гимнастической палкой.

1) «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2) «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3) «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4) «Забор».

И.п.: о.с., палка сверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5) «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6) «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 6

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

- 1) 1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).
  - 2) И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперед, вверх; б ) к плечам; в) вперед, локти вместе.
  - 3) И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперед, назад, в воде, над водой.
  - 4) И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперед, назад; вперед, в сторону.
  - 5) И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бедер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бедер. б
- И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти
- 6) прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).
  - 7) Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).
  - 8) И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 7.

- 1) Ходьба обычная, приставными шагами, перекрестным шагом, на носках.
- 2) И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
- 3) То же, сгибая и выпрямляя руки.
- 4) То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
- 5) То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
- 6) И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
- 7) То же левой рукой.
- 8) То же обеими руками одновременно.
- 9) И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
- 10) И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
- 11) И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
- 12) И. п. — стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

### Комплекс № 8.

С мячами (в мелкой воде)

- 1) и.п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой мяч с воды; 2 — выпрямиться, переложить мяч в другую руку; 3 — наклон вперед, положить мяч; 4 — вернуться в и. п.
- 2) сидя, ноги выпрямлены, руки впереди, движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»);
- 3) и.п. то же. пронести руки над водой в исходное положение— «Летит бабочка».
- 4) И. п. сидя, упор сзади Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
- 5) Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).
- 6) И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног («ножницы»). То же, но носки над водой.
- 7) И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.
- 8) Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону

## Комплекс № 9.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

- 1) 1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.
- 2) И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях.

Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

- 3) И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.
- 4) И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.
- 5) И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.
- 6) И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.
- 7) И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.
- 8) И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.
- 9) И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.
- 10) И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.
- 11) И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.
- 12) И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.
- 13) Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.
- 14) Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).
- 15) Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

## Комплекс №10

Подготовительные упражнения

- 1) Ходьба и бег с перестроением
- 2) И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» правой рукой (И.О.).
- 3) То же левой рукой (И. О.).
- 4) И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой рукой (И.О.).
- 5) То же левой рукой (И. О.).
- 6) И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
- 7) И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой рукой по дуге сверху вниз — «Дуга».
- 8) То же, сгибая руку.
- 9) И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
- 10) И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
- 11) И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть; 2 — выпрямиться, выдох
- 12) И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка». 13) Ходьба на месте.

### Комплекс № 11.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крестным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

### Комплекс № 12.

- 1) Обычная ходьба. боком вперед, перекрестными шагами
- 2) И. п.—о. с. 1 —руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 3) И. п. — о. с. 1 —левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
- 4) И. п. — о. с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.
- 5) И. п. — руки на поясе . 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п..
- 6) И. п. — о. с. 1 —поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.
- 7) И. п. — о. с. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.
- 8) И. п. — о. с. Круговые движения левой рукой назад.
- 9) То же правой рукой.
- 10)И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад. 11) То же вперед.
- 12)И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п. (И.О.).
- 13)И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 14)И. п. — о. с. 1 — мах правой руки вперед; 2 — вернуться в и. п.; 3 — мах левой руки вперед; 4 — вернуться в и. п.
- 15)И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
- 16)То же с продвижением вперед. 17) Ходьба на месте.

### Комплекс № 13.

- 1) 1. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой рукой в форме перевернутого вопросительного знака.
- 2) То же левой рукой.
- 3) И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
- 4) И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Попытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая—вниз, по ноге.
- 5) И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

- 6) И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
- 7) И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
- 8) И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.
- 9) И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
- 10)И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

### Комплекс № 14

#### Упражнения с опорой на бортик бассейна

- 1) 1 И. п.: сидя в мелкой воде. Поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.
- 2) И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.
- 3) И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
- 4) И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
- 5) И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.
- 6) То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
- 7) И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
- 8) И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
- 9) И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.



- 10) И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.
- 11) И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.
- 12) И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
- 13) И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).
- 14) И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.
- 15) И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

### **3.2 Рабочая программа модуля «Плавательные упражнения» Пояснительная записка.**

Плавательные упражнения являются основным средством обучения детей плаванию, они способствуют более качественному развитию у детей основных видов движений в воде.

Содержание системы плавательных упражнений построено на принципах: активности (самостоятельность);

эмоциогенности (комфортность, позволяющая ребенку почувствовать внутренний психологический комфорт);

индивидуализации (учет психофизических особенностей детей); систематичности; доступности; последовательности;

**Цель:** воспитание стремления к здоровому образу жизни через развитие плавательных навыков.

#### **Задачи:**

1. Подводить детей к освоению спортивных способов плавания.
2. Формировать навыки плавания стилем «кроль» на груди и на спине.
3. Развивать волевые качества.

#### **Содержание.**

Рабочая программа модуля «Плавательные упражнения» рассчитана на 2 года посещения бассейна. Плавательные упражнения включаются в занятия 2 раза в месяц. Оценка умений проводится через контрольное посещения бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

#### ***Тематическое планирование***

1 год обучения (5-6 лет)		
Месяц	Занятие	Тема
Сентябрь	1	Мониторинг
	3	Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне
Октябрь	1	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль»
	3	Погружения под воду подряд
Ноябрь	1	Скольжение с надувными игрушками
	3	Скольжение на груди
Декабрь	1	Движения ногами стилем «кроль» в положении опоры о дно или бортик бассейна
	3	Скольжение с удерживающими устройствами
Январь	1	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем
	3	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем
Февраль	1	Входим в воду скольжением
	3	Скольжение на спине
Март	1	Скольжение на спине с движением ногами кролем
	3	Скольжение на спине с движением ногами кролем
Апрель	1	Держаться на поверхности воды на спине.
	3	Координация в работе рук и ног
Май	1	Держаться на поверхности воды
	3	Итоговое занятие.
2 год обучения (6-7 лет)		
Сентябрь	1	Мониторинг
	3	Скольжение на спине и груди
Октябрь	1	Скольжение и плавание на груди
	3	Скольжение и плавание на спине
Ноябрь	1	Вхождение в воду скольжением
	3	Отрабатываем технику плавания на груди
Декабрь	1	Плавание на груди и спине
	3	Отрабатываем технику плавания
Январь	1	Играем и плаваем
	3	Отрабатываем работу рук, плавая на спине
Февраль	1	Скольжение сквозь обруч
	3	На груди с полной координацией
Март	1	Свободное плавание
	3	Плавание с координацией рук и ног
Апрель	1	Вхождение в воду скольжением

	3	Отрабатываем навыки плавания
Май	1	Итоговое занятие.
	3	Спортивный досуг.

### **Комплексно-тематическое планирование**

#### **Сентябрь**

##### **1 неделя:**

Тема: Мониторинг.

Задачи: выявить уровень развития плавательных навыков детей.

##### **2 неделя:**

Тема: Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне.

Задачи: закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения, вспомнить и повторить знакомые упражнения.

#### **Октябрь**

##### **1 неделя:**

Тема: Работа рук и ног у бортика стилем «кроль».

Задачи: отрабатывать работу рук и ног у бортика, закреплять вход в воду скольжением, добиваться четкого выполнения команд, воспитывать дисциплинированность.

##### **3 неделя**

Тема: Погружение под воду подряд.

Задачи: развивать умение выполнять 10-12 погружений, задерживать дыхание на длительное время, координировать движения рук и ног при плавании, воспитывать выносливость. **Ноябрь**

##### **1 неделя:**

Тема: Скольжение с надувными игрушками.

Задачи: формировать навыки скольжения с удерживающими устройствами. **3**

##### **неделя:**

Тема: Скольжение на груди.

Задачи: отрабатывать навыки скольжения на груди.

#### **Декабрь.**

##### **1 неделя.**

Тема: Движения ногами стилем «кроль» в положении опоры о дно или бортик бассейна.

Задачи: отрабатывать работу рук и ног у бортика, закреплять вход в воду скольжением, добиваться четкого выполнения команд.

##### **3 неделя.**

Тема: Скольжение с удерживающими устройствами.

Задачи: отрабатывать навыки скольжения с удерживающими устройствами.

#### **Январь.**

### **1 неделя:**

Тема: Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

Задачи: формировать навыки плавания с доской при помощи движений ногами кролем, упражнять в глубоком дыхании при плавании, воспитывать решительность.

### **3 неделя:**

Тема: Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

Задачи: отрабатывать движения ног при плавании с удерживающими устройствами, умение выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду, воспитывать организованность.

## **Февраль.**

### **1 неделя:**

Тема: Входим в воду скольжением

Задачи: развивать умение скользить на спине, делать полный выдох в воду, закреплять правила поведения в воде, воспитывать дисциплинированность.

### **3 неделя:**

Тема: Скольжение на спине

Задачи: закреплять навыки скольжения на спине, умение принимать горизонтальное положение на спине, воспитывать уверенность.

## **Март. 1**

### **неделя:**

Тема: Скольжение на спине с движением ногами кролем.

Задачи: формировать умение скользить на спине с движением ногами, упражнять в задержке дыхания, воспитывать ловкость.

### **3 неделя**

Тема: Скольжение на спине с движением ногами кролем.

Задачи: закреплять умение скользить на спине с движением ногами, упражнять в задержке дыхания, воспитывать ловкость

## **Апрель:**

### **1 неделя:**

Тема: Держаться на поверхности воды на спине.

Задачи: формировать умение лежать на спине без поддержки, воспитывать выдержку, смелость.

### **3 неделя:**

Тема: координация в работе рук и ног.

Задачи: отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика, использовать полученные навыки в свободном плавании.

## **Май:**

### **1 неделя:**

Тема: Держаться на поверхности воды

Задачи: закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка», задерживать дыхание на длительное время, воспитывать выносливость.

### **3 неделя:**

Тема: Оценка уровня овладения плавательными навыками.

Задачи: провести оценку уровня овладения плавательными навыками по итогам года. **Сентябрь:**

**1 неделя.**

Тема: Мониторинг.

Задачи: выявить уровень развития сформированных навыков скольжения, плавания, вспомнить и закрепить правила поведения в бассейне **3 неделя.**

Тема: Скольжение на спине и груди.

Задачи: закрепить умение скользить на спине и груди, лежать на спине без поддержки, упражнять в задержке дыхания.

**Октябрь:**

**1 неделя.**

Тема: Скольжение и плавание на груди.

Задачи: формировать умение плавать на груди с работой ногами и руками стилем «кроль», упражнять в задержке дыхания. **3 неделя.**

Тема: скольжение и плавание на спине.

Задачи: формировать умение плавать на спине с работой ногами и руками стилем «кроль», упражнять в задержке дыхания.

**Ноябрь:**

**1 неделя.**

Тема: вхождение в воду скольжением.

Задачи: упражнять в погружении под воду скольжением, в скольжении сквозь обруч разными способами, в задержке дыхания. **3 неделя.**

Тема: Отрабатываем технику плавания на груди.

Задачи: упражнять в плавании на груди с движением ногами и руками в стиле «кроль» **Декабрь:**

**1 неделя.**

Тема: Плавание на груди и спине.

Задачи: формировать умение плавать на груди и спине с координацией рук и ног. **3 неделя.**

Тема: Отрабатываем технику плавания.

Задачи: закреплять навыки плавания на спине и груди.

**Январь:**

**1 неделя.**

Тема: Играем и плаваем.

Задачи: формировать умение использовать имеющиеся навыки плавания в играх **3 неделя.**

Тема: Отрабатываем работу рук плавая на спине.

Задачи: упражнять в плавании на спине, умении работать руками в стиле «кроль».

**Февраль:**

### **1 неделя.**

Тема: Скольжение сквозь обруч.

Задачи: упражнять в занырывании, скольжении на груди и спине сквозь обруч. **3 неделя:**

Тема: На груди с полной координацией.

Задачи: закреплять умение плавать на груди с полной координацией, упражнять в задержке дыхания, закреплять правила поведения в воде, воспитывать дисциплинированность.

### **Март.**

#### **1 неделя:**

Тема: Свободное плавание.

Задачи: продолжать упражнять в выполнении знакомых упражнений, скольжении сквозь обруч с занырыванием, воспитывать желание заниматься.

#### **3 неделя:**

Тема: плавание с координацией рук и ног.

Задачи: упражнять в умении плавать с полной координацией рук и ног, в погружении под воду 10 – 12 раз подряд, воспитывать желание добиваться новых результатов.

### **Апрель:**

#### **1 неделя:**

Тема: вхождение в воду скольжением.

Задачи: продолжать учить входить в воду скольжением, выполнять все упражнения четко, с большой активностью, воспитывать организованность. **3 неделя:**

Тема: Отрабатываем навыки плавания.

Задачи: закреплять умения скользить и плавать на спине и груди, отрабатывать работу рук и ног.

### **Май.**

#### **1 неделя:**

Тема: Итоговое занятие. Оценка уровня овладения плавательными навыками.

Задачи: провести оценку уровня овладения плавательными навыками по итогам года. **3 неделя:**

Тема: Спортивный досуг «Веселые дельфины». Задачи: закреплять умение использовать полученные умения в играх.

## **4. Календарный учебный график**

### **4.1 Учебный график на 1-й год для детей 5-6 лет**

Модули	Количество занятий в месяц										Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		

<u>1.Общеразвивающие и специальные физические упражнения</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<u>2.Плавательные упражнения</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

#### 4.2 Учебный график на 2-й год для детей 6-7 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
<u>1.Общеразвивающие и специальные физические упражнения</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<u>3.Плавательные упражнения</u>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

#### 4.3 Календарно-тематическое планирование на первый год (для детей 5-6 лет).

Месяц №	Занятия №	Тема	Содержание	Программные задачи
IX	1	Плавательные упражнения	Мониторинг. Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?», «Волны на море»,	Выявить уровень развития плавательных навыков детей. Познакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.
	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс №1. Игры с погружением в воду «Кто быстрее спрячется под воду»	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Упражнять в правильном дыхании. Развивать игровые навыки.
	3	Плавательные упражнения	Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне. Игра с мячом «Мяч по кругу»	Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения, вспомнить и повторить знакомые упражнения. Повышать

				функциональные возможности
	4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс №1. Игры по желанию.	организма. Развивать навыки игры с мячом. Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Упражнять в правильном дыхании. Развивать игровые навыки.
Х	5	Плавательные упражнения	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль». Игры с преодолением сопротивления воды «Море волнуется».	Отрабатывать работу рук и ног у бортика, закреплять вход в воду скольжением, добиваться четкого выполнения команд,
	6	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс №2. Игры с погружением в воду «Кто быстрее спрячется под воду».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Продолжать знакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.
	7	Плавательные упражнения	Погружения под воду подряд. Игры с выдохом в воду «У кого больше пузырей».	Развивать умение выполнять 10-12 погружений, задерживать дыхание на длительное время, координировать движения рук и ног при плавании, воспитывать выносливость. Развивать жизненную емкость легких.
	8	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 2. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Развивать игровые навыки, воспитывать выносливость. Формировать культурногигиенические навыки.



XI	9	Плавательные упражнения	Скольжение с надувными игрушками. Игры с преодолением сопротивления воды «Рыбы и сеть».	Формировать навыки скольжения с удерживающими устройствами. Развивать чувство ритма, силовые навыки. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	10	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 1. Игры с погружением в воду «Лягушата», «Тоннель».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять навыки правильного дыхания во время погружения.

	11	Плавательные упражнения	Скольжение на груди. Игра с мячом «Мяч по кругу».	Отрабатывать навыки скольжения на груди. Повышать функциональные возможности организма. Развивать навыки игры с мячом.
	12	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 1. Игры по желанию.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Развивать игровые навыки, воспитывать выносливость.
XII	13	Плавательные упражнения	Движения ногами стилем «кроль» в положении опоры о дно или бортик бассейна. Игры с преодолением сопротивления воды «Море волнуется»	Отрабатывать работу рук и ног у бортика, закреплять вход в воду скольжением, добиваться четкого выполнения команд. Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	14	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 3. Игры с погружением в воду «Поезд и тоннель».	Повышать функциональные возможности организма. Закреплять плавательные навыки погружения в воду.

	15	Плавательные упражнения	Скольжение с удерживающими устройствами. Игры с выдохом в воду «У кого больше пузырей»	Отрабатывать навыки скольжения с удерживающими устройствами. Повышать функциональные возможности организма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	16	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 3. Игры по желанию.	Развивать навыки обращения с мячом, игровые навыки, закреплять полученные плавательные навыки. Развивать чувство ритма.
I	17	Плавательные упражнения	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. Игры с преодолением сопротивления воды «Рыбы и сеть»	Формировать навыки плавания с доской при помощи движений ногами кролем, упражнять в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	18	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 2. Игры на всплытие и лежание на воде «Медуза»	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Формировать навыки лежания и всплытия.

	19	Плавательные упражнения	Плавание с доской при помощи движений ногами кролем. Игры с погружением в воду «Насос».	Отрабатывать движения ног при плавании с удерживающими устройствами, умение выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду, воспитывать организованность. Повышать функциональные возможности организма.
--	----	-------------------------	--	--

	20	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 2. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Развивать мышцы верхних конечностей, игровые навыки, закреплять полученные плавательные навыки. Формировать культурногигиенические навыки.
II	21	Плавательные упражнения	Входим в воду скольжением. Игра с мячом «Мяч по кругу»	Развивать умение скользить на спине, делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность
	22	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 5. Игры с выдохом в воду «Ванька-встанька».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	23	Плавательные упражнения	Скольжение на спине. Игры с преодолением сопротивления воды «Море волнуется».	Закреплять навыки скольжения на спине, умение принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность.
	24	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 5. Игры по желанию.	Развивать силу и координацию движений, плавательные и игровые навыки. Воспитывать дисциплинированность.
	25	Плавательные упражнения	Скольжение на спине с движением ногами кролем. Игры с погружением в воду «Поезд и тоннель».	Формировать умение скользить на спине с движением ногами. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Развивать чувство ритма.
	26	Общеразвивающие и специальные	Комплекс № 4. Игры на всплывание и лежание на воде «Пятнашки	Тренировать мышцы верхних и нижних конечностей. Закреплять плавательные

		физические упражнения	с поплавком».	навыки (лежание на воде, скольжение). Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	27	Плавательные упражнения	Скольжение на спине с движением ногами кролем. Игры с открыванием глаз в воде «Найди клад».	Закреплять умение скользить на спине с движением ногами. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Повышать функциональные возможности организма.
	28	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 4. Игры по желанию.	Тренировать мышцы верхних и нижних конечностей. Закреплять плавательные навыки. Развивать выносливость и чувство равновесия.
IV	29	Плавательные упражнения	Держаться на поверхности воды на спине. Игры со скольжением и плаванием «Скользи вперед».	Формировать умение лежать на спине без поддержки, навыки скольжения и плавания. Воспитывать выдержку, смелость. Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	30	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 3. Игры на всплытие и лежание на воде «Поплавок».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять умение лежать на воде без поддержки.
	31	Плавательные упражнения	Координация в работе рук и ног. Игра с мячом «Ловишки с мячом».	Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика, использовать полученные навыки в свободном плавании. Повышать функциональные возможности организма.

	32	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 3. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Закреплять навыки владения мячом. Развивать силу и выносливость. Закреплять игровые навыки. Совершенствовать культурногигиенические навыки.
V	33	Плавательные упражнения	Держаться на поверхности воды. Игра с мячом «Ловишки с мячом».	Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость.
	34	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 6. Игры с выдохом в воду «Ванька-встанька».	Укреплять мышцы верхних, конечностей и мышцы туловища. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	35	Плавательные упражнения	Итоговое занятие. Оценка техник выполнения плавательных упражнений. Игры с погружением в воду «Эстафеты с нырянием».	Провести оценку уровня овладения плавательными навыками по итогам года.
	36	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 6. Игры по желанию.	Закреплять умение скользить или плавать работая ногами, скользить с заныряванием сквозь обруч, добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг.

#### 4.4 Календарно - тематическое планирование на второй год (для детей 6-7 лет).

Месяц №	Занятия №	Тема.	Содержание.	Программные задачи.
IX	1	Плавательные упражнения	Мониторинг. Игры с открыванием глаз в воде «Найди клад».	Выявить уровень развития сформированных навыков скольжения, плавания, вспомнить и закрепить правила поведения в бассейне.

	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 7. Игры с погружением в воду «Насос»	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.
	3	Плавательные упражнения	Скольжение на спине и груди. Игры с мячом «Ловишки с мячом»	Закрепить умение скользить на спине и груди, лежать на спине без поддержки, упражнять в задержке дыхания. Повышать функциональные возможности организма. Развивать игровые навыки.
	4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 7. Игры по желанию.	Развивать мышцы верхних и нижних конечностей. Закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.
Х	5	Плавательные упражнения	Скольжение и плавание на груди. Игры на всплытие и лежание на воде «Пятнашки с поплавком».	Формировать умение плавать на груди с работой ногами и руками стилем «кроль», упражнять в задержке дыхания.

				Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	6	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 8. Игры с погружением в воду «Поезд и тоннель».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	7	Плавательные упражнения	Скольжение и плавание на спине. Игры с мячом «Борьба за мяч»	Формировать умение плавать на спине с работой ногами и руками стилем «кроль», упражнять в задержке дыхания. Развивать игровые навыки с мячом в воде.

	8	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 8. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Развивать функциональные способности организма, плавательные и игровые навыки. Воспитывать дисциплинированность. Совершенствовать культурногигиенические навыки.
XI	9	Плавательные упражнения	Вхождение в воду скольжением. Игры с погружением в воду «Насос».	Упражнять в погружении под воду скольжением, в скольжении сквозь обруч разными способами, в задержке дыхания. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	10	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 9. Игры со скольжением и плаванием «Торпеды».	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы туловища. Развивать чувство ритма, навыки скольжения и плавания.
	11	Плавательные упражнения	Отрабатываем технику плавания на груди. Игры с мячом «Борьба за мяч».	Упражнять в плавании на груди с движением ногами и руками в стиле «кроль» Повышать функциональные возможности организма, силу, выносливость.
	12	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 9. Игры по желанию.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы туловища. Развивать плавательные и игровые навыки.
XII	13	Плавательные упражнения	Плавание на груди и спине. Игры на всплытие и лежание на воде «Пятнашки с поплавком».	Формировать умение плавать на груди и спине с координацией рук и ног. Повышать жизненную ёмкость лёгких.

	14	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 10. Игры с открыванием глаз в воде «Морской бой».	Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища. Развивать чувство ритма. Закреплять плавательные навыки с открыванием глаз в воде.
	15	Плавательные упражнения	Отрабатываем технику плавания. Игры со скольжением и плаванием «Эстафета».	Закреплять навыки плавания на спине и груди. Повышать функциональные возможности организма. Закреплять навыки эстафетных игр, навыки плавания и скольжения.
	16	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 10. Игры по желанию.	Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища. Развивать чувство ритма. Развивать игровые и плавательные навыки.
I	17	Плавательные упражнения	Играем и плаваем. Игры со скольжением и плаванием «Торпеды».	Формировать умение использовать имеющиеся навыки плавания в играх. Развивать чувство ритма. Повышать жизненную ёмкость лёгких.
	18	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 9. Игры с погружением в воду «Водолазы».	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять навыки погружения под воду.
	19	Плавательные упражнения	Отрабатываем работу рук, плавая на спине. Игры с мячом «Мяч тренеру».	Упражнять в плавании на спине, умении работать руками в стиле «кроль». Воспитывать дисциплинированность.
	20	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 9. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Укреплять мышцы нижних конечностей и мышцы туловища. Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, игровые навыки.



II	21	Плавательные упражнения	Скольжение сквозь обруч. Игры со скольжением и плаванием «Эстафета».	Упражнять в заныревании, скольжении на груди и спине сквозь обруч. Развивать чувство ритма. Развивать навыки скольжения и плавания.
	22	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 11. Игры с открыванием глаз в воде «Найди клад».	Развивать навыки передвижения по дну бассейна, жизненную емкость легких, игровые навыки.

		упражнения		
	23	Плавательные упражнения	На груди с полной координацией. Игры с погружением в воду «Водолазы»	Закреплять умение плавать на груди с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.
	24	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 11. Игра-соревнование «Мы пловцы».	Развивать навыки передвижения по дну бассейна, жизненную емкость легких, игровые навыки. Развивать силу и координацию движений.
III	25	Плавательные упражнения	Свободное плавание. Игры с мячом «Волейбол в воде».	Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныреванием. Воспитывать желание заниматься. Развивать силу и координацию движений.
	25	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 12. Игры с открыванием глаз в воде «Брод».	Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища. Закреплять навыки плавания с открыванием глаз в воде.

	26	Плавательные упражнения	Плавание с координацией рук и ног. Игры со скольжением и плаванием «Торпеды».	Упражнять в умении плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов.
	27	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 12. Игры по желанию.	Укреплять мышцы верхних и нижних конечностей, мышцы туловища. Развивать выносливость и чувство равновесия. Повышать функциональные возможности организма.
IV	28	Плавательные упражнения	Вхождение в воду скольжением. Игры со скольжением и плаванием «Эстафета».	Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность.
	29	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 13. Игры с открыванием глаз в воде «Морской бой».	Развивать гибкость. Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять навыки плавания с открыванием глаз в воде.
	30	Плавательные упражнения	Отрабатываем навыки плавания. Игры с мячом «Мяч тренеру».	Закреплять умения скользить и плавать на спине и груди, отрабатывать работу рук и ног. Воспитывать организованность. Развивать игровые навыки.
	31	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 13. Игры по желанию. Беседа по воспитанию культурно-гигиенических навыков.	Развивать гибкость. Развивать силу и выносливость. Совершенствовать культурногигиенические навыки, игровые и плавательные навыки.

V	32	Плавательные упражнения	Итоговое занятие. Оценка техник выполнения плавательных упражнений. Игры со скольжением и плаванием «Торпеды».	Провести оценку уровня овладения плавательными навыками по итогам года.
	33	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 14. Игры с открыванием глаз в воде «Брод».	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Закреплять навыки плавания с открыванием глаз в воде.
	34	Плавательные упражнения	Спортивный досуг. Игры с мячом «Волейбол в воде».	Использовать полученные умения в играх. Закреплять плавательные навыки.
	35	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Комплекс № 14. Игры по желанию.	Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышцы туловища. Повышать функциональные возможности организма. Закреплять игровые навыки.

## 5. Оценочные материалы.

### 5.1 Определение правильности физической нагрузки.

Во-первых, методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).

Во-вторых, физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение). В-третьих, важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

### 5.2 Мониторинг освоения детьми программного материала.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменовой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, на основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей

плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются. **5.3 Оценочные тесты.**

*Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет.*

**Таблица 1**

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди (метры)	балл	Скольжение на спине (метры)	балл	Плавание с доской (метры)	балл	Плавание произвольным способом (метры)	балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди:  
4 балла - ребёнок проскользил 4 м. и более; 3 балла - 3 м.; 2 балла - 2 м.; 1 балл - 1 м.
2. Скольжение на спине:  
4 балла - ребёнок проскользил 4 м. и более; 3 балла - 3 м.; 2 балла - 2 м.; 1 балл - 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: 4 балла - ребёнок проплыл 14- 16 м.; 3 балла - 11-13 м.; 2 балла - 8- 10 м.; 1 балл - менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом:  
4 балла - 8м. и более; 3 балла - 6-7 м.; 2 балла - 4-5 м.; 1 балл - менее 4 м.

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 «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

*Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет.*

**Таблица 2**

№п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда» (метры)	балл	Кроль на груди (метры)	балл	Кроль на спине (метры)	балл	Плавание произвольным способом (метры)	балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

- «Торпеда» на груди или на спине:  
4 балла - 8 м.; 3 балла - 6-7 м.; 2 балла - 4-5 м.; 1 балл - менее 4 м.
- Кроль на груди в полной координации:  
4 балла - 14-16 м.; 3 балла - 11- 13 м.; 2 балла - 8- 10 м.; 1 балл - менее 8 м.
- Кроль на спине в полной координации:  
4 балла - 14-16 м.; 3 балла - 11- 13 м.; 2 балла - 8- 10 м.; 1 балл - менее 8 м.
- Плавание произвольным способом:  
4 балла - 8м. и более; 3 балла - 6-7 м.; 2 балла - 4-5 м.; 1 балл - менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами.**

Плавательные движения	Цвет		
	Высокий (зеленый)	Средний (желтый)	Низкий (красный)
Скольжение на груди.	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч).
Скольжение на спине.	Без ошибок.	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
Движения ногами при плавании кролем на груди, спине.	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь.
Движения руками при плавании кролем на груди.	Без ошибок.	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
Движения руками при плавании кролем на спине.	Без ошибок.	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок.
Плавание кролем на груди в полной координации.	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.
Плавание кролем на спине в полной координации.	Практически без ошибок. Неритмичное	Руки и ноги согнуты.	Нет согласования движений рук, ног и дыхания.

*3,5 балла и выше - высокий уровень,*

*2,5- 3,4 балла - средний уровень,*

*2,4 балла и ниже - низкий уровень.*

#### **Список литературы и источников**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1987.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Знакомьтесь – плавания первые шаги в спорте. – М.: Аст. 2002.
4. Водные виды спорта: учебник для вузов/под ред. Н.Ж. Булгаковой.– М.: Академия, 2003.
5. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: Детство-пресс, 2003.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста.- СПб.: «Детство-пресс», 2005.
7. Плавание: учебник для вузов/Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.: пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре.- М.: ГНОМ и Д, 2003.