Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 17 комбинированного вида Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад №17
Колпинского района СПб
Протокол от № 1 от 27.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ№ 97-А от 27.08.2026 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №17
Колпинского района СПб
_____ /Е.В. Радченко

ЗАВЕРЕНО ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №17 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Веселые дельфины»

Срок освоения: 76 учебных дней
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
Дмитришина Наталья Сергеевна,
инструктор по физической культуре

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Адресат программы: обучающиеся от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
Актуальность программы
Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.
Умение плавать является одним из самых важных жизненных навыков. Умение держаться на воде, позволяет человеку чувствовать себя уверенней в водной среде и способно уберечь от несчастного случая, сохраняя жизнь и здоровье. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.
Плавание повышает тонус нервной и мышечной системы, способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц. Плавание - единственный вид двигательной активности, который разгружает позвоночник (снимая мышечный спазм), растягивает мышцы и связки практически всех суставов, стимулирует работу внутренних органов, способствует закаливанию организма, повышая иммунитет ребенка, и, как вид циклической активности, позволяет развивать такое физическое качество как выносливость. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.
Уровень освоения: общекультурный.
Объем и срок освоения: объем программы составляет 76 академических часов, срок освоения – 76 учебных дней. Продолжительность одного занятия 25-30 минут.
Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.
Задачи программы:
Обучающие:
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях на воде;
- познакомить детей с основными правилами поведения на воде;
- сформированы знания о влиянии занятий плаванием на организм, понятии здорового образа жизни, профилактике травматизма;
- дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта;
- сформировать общие представления о различных стилях плавания.

Развивающие:
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развиты умения владением своим телом в непривычной обстановке;
- развит двигательный опыт дошкольников;
- развит навык личной гигиены.

Воспитательные:
- сформирована потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни и закаливанию;
- воспитывать бережное отношение к инвентарю;
- воспитать морально-волевые качества.

Организационно-педагогические условия реализации программы
Язык реализации: русский.
Форма обучения: очная.
Особенности реализации программы: программа реализуется в период с сентября по июнь включительно.
Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов: программа предусматривает обучение детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи), не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (допуск врача).
Условие приема на обучение: принимаются обучающиеся от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (допуск врача).
Формы организации занятий:
- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно) – рассказ, показ, объяснение;
- групповая (работа в малых группах, при выполнении практических заданий).

Формы проведения занятий:
Практическое занятие. Практическое занятие состоит из изучения и отработки практических упражнений, подвижных игр на воде.
Соревнования. Эстафетное плавание различными стилями плавания; одиночное проплывание дистанции на скорость различными стилями плавания.
Особенности организации образовательного процесса:
Заключаются в организации различной деятельности детей дошкольного возраста.
- игровая, включая сюжетно-ролевые игры, игры с правилами и др.;
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно - исследовательская (исследование объектов окружающей среды и экспериментирование с ними);
- самообслуживание;
- двигательная активность (овладение основными движениями).

Материально-техническое обеспечение:
- крытый бассейн;
- две раздевалки с оборудованными душевыми кабинами;
- доски для плавания;
- нудлосы;
- резиновые игрушки, кольцебросы, тонущие палочки, кубики, плавучие корзины для мячей, пазлы;
- разделительная дорожка.

Планируемые результаты:
Возраст 3-5 лет
Предметные:
- освоить погружение в воду с головой на задержке дыхания;
- освоить плавание на груди с подвижной опорой при помощи движений ног способом «кроль»;
- освоить «звездочку» на груди;
- изучить и освоить основные фазы техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»;
- соблюдает правила техники безопасности на воде.

Метапредметные:
- сформировано представление о всех существующих стилях плавания;
- сформированы стойкие гигиенические навыки;
- развитие ловкости, координации, силы, быстроты реакции.

Личностные:
- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявляют дисциплинированность и трудолюбие в достижении поставленных целей;
- находят общий язык и общие интересы со сверстниками.

Возраст 5-7 лет

Предметные:

- освоить скольжение на груди \ спине;
- освоить плавание способом «кроль» на груди в полной координации;
- освоить упражнение «поплавок»;
- соблюдает правила техники безопасности на воде.

Метапредметные:

- имеет представление о всех существующих стилях плавания;
- имеет представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия посредством занятием плаванием;
- развивает ловкость, координацию, силу, выносливость, быстроту реакции;
- повышает работоспособность и эмоциональное состояние;
- сформированы стойкие гигиенические навыки.

Личностные:

- активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляют дисциплинированность и трудолюбие;
- проявляют самостоятельность и упорство в достижении поставленных целей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Возраст: 3-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности. История возникновения плавания, рассказ о существующих стилях плавания. Ознакомление с водой. Обучение правильному входу и выходу из воды.	2	0,6	1.4	Устный опрос. Наблюдение Выполнение практических заданий.
2	Ориентация в водном пространстве. Передвижение по дну различными способами с движением рук.	8	0,5	7,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
3	Опускание лица в воду, стоя на дне с открыванием глаз в воде.	8	0,5	7,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
4	Обучение правильному положению тела в воде и дыханию.	8	0,5	7,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
5	Погружение в воду без опоры\с опорой, лежание на груди, на спине, «звездочка» на груди.	9	0,5	8,5	Устный опрос Выполнение практических заданий. Наблюдение.
6	Обучение движению ног способом «кроль» в воде, передвижение по бассейну с подвижной опорой с помощью ног способом «кроль».	14	0.5	13,5	Устный опрос Выполнение практических заданий. Наблюдение.
7	Обучение скольжению и нырянию в положении «стрелочка» на груди с толчком от стены \ дна бассейна.	10	0.5	9,5	Устный опрос Выполнение практических заданий. Наблюдение.
8	Развитие координационных способностей в воде: ознакомление с гребковыми движениями руками способом «кроль»	6	0.5	5,5	Устный опрос Выполнение практических заданий. Наблюдение

9.	Обучение согласованию движения ног способом «кроль» с дыханием у неподвижной \ подвижной опорой.	10	0.5	9,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение
10	Контрольное занятие (тестирование)	1	0,1	0,9	Выполнение практических заданий. Наблюдение
ИТОГО		**76**	**4.7**	**71.3**	

Возраст 5-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Мониторинг. История возникновения плавания, правила поведения в воде и на бортике бассейна.	2	1	1	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.
2	Плавание на груди \ спине с подвижной опорой за счет движения ногами способом «кроль».	1		1	Выполнение практических заданий. Наблюдение
3	Плавание способом «кроль» на груди \спине с подвижной опорой в сочетании с гребковыми движениями и дыханием.	12	0.3	11,7	Выполнение практических заданий. Наблюдение
4	Отработка скольжения на груди в «стрелочке».	6		6	Выполнение практических заданий. Наблюдение
5	Плавание на груди без опоры в «стрелочке» за счет движений ногами способом «кроль».	14	0,5	13,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
6	Обучение плаванию на боку с движущей опорой и без.	8		8	Выполнение практических заданий. Наблюдение.
7	Обучение плаванию способом «кроль» на груди\ спине в полной координации.	14	0.5	13,5	Выполнение практических заданий. Наблюдение
8	Совершенствование навыка погружения в воду	8		8	Выполнение практических заданий.

					Наблюдение
9	Совершенствование плавания способом «кроль» на груди\ спине в полной координации.	10		10	Устный опрос Выполнение практических заданий. Наблюдение.
10	Контрольное занятие (тестирование).	1	0.1	0,9	Устный опрос Наблюдение. Выполнение практических заданий
ИТОГО		**76**	**2.4**	**73.6**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения, используемые при реализации программы:
Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Принципы обучения:
- Всестороннее и гармоничное развитие личности
- Связь физического обучения и воспитания с жизненной практикой
- Оздоровительная направленность физического воспитания и обучения

Технологии, используемые при реализации программы:
Игровая технология.
Применение игровой технологии на занятиях по плаванию детей способствует многогранному развитию, является достаточно действенным средством разностороннего физического и психического воспитания. В игре дети получают новые знания, умения и навыки. В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма, упражняются и развиваются жизненно важные качества и способности. При применении игровой технологии повышается желание обучаться, формируется устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде и основной показатель - это формирование плавательных навыков.
Здоровьесберегающая технология. Позволяет обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дидактические средства:
- картотека подвижных игр;
- картотека общеразвивающих, подводящих, имитационных упражнений

Ресурсное обеспечение программы:
- крытый бассейн;
- две раздевалки с оборудованными душевыми кабинами;
- доски для плавания;
- нудлосы;
- резиновые игрушки, кольцебросы, тонущие палочки, кубики, плавучие корзины для мячей, пазлы;
- разделительная дорожка.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. «Учить детей плавать» - М. 1977 г.
2. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003 г.
3. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Т.П. Попова. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия» - Волгоград: учитель, 2008 г.
4. Кашапов А.Н.: «Начальное обучение плаванию» - Ч.П., 2006 год
5. Морозов В.О. «Теория и методика преподавания плавания» - М.: Флинта, 2022 г.
6.Чеменева А.А. , Столмакова Т.В. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» - М. Детство-пресс, 2022 г.
7. Щербаков Б.В. «Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - 2007 г.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Булгакова н.ж. «Учите детей плавать» - М.,1983 г.
2. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье». - М., 1974 г.
3. Левин Г.А. «Плавание для малышей». -М. 1974 г.
4. Литвинов А.А., Иванчин Е.В. «Азбука плавания» - СПБ, 1995г.
5. Фирсов З.П. «Плавание для всех».- М.,1983 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля, их периодичность:
Текущий контроль – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.
Итоговый контроль (Приложение 1, 2) – проводится в конце реализации программы и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.
Формой фиксации уровня освоения программы «Веселые дельфины» является «Карта оценки результативности реализации программы» (Приложение 3), в которой отражаются не только предметные результаты, но метапредметные и личностные достижения.

Критерии и показатели для оценки достижения детьми предметных результатов освоения Программы.

Возраст 3-5 лет

Итоговый контроль:
1.Погружение головы в воду с открытыми глазами.
На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга
Инвентарь: тонущие игрушки
3 балла – технически правильно, уверенно, точно выполняет погружение головы в воду, ребенок достал все 2 предмета на одном вдохе
2 балла – технически правильно выполняет, проявляет усилия, достал 1 предмет
1 балл – достал предмет, не опуская лицо в воду и не открывая глаза под водой.

2.Выдох в воду
Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

3 балла - делает долгий выдох в течении 4-5 секунд
2 балла - делает выдох в течении 3 секунд
1 балл - делает выдох не более 2 секунд

3.Плавание на груди с плавательной доской при помощи движений ногами способом «кроль»
Толчок двумя ногами от стены бассейна вперед, лежа на животе, руками держать доску за дальний край. Положение тела горизонтально, ноги прямые, работают ритмично.
3 балла - ребенок проплыл 5 м.
2 балла - ребенок проплыл 3-4 м.
1 балл - ребенок проплыл менее 3м.

4. «Звездочка» на спине
Лежа на животе - руки и ноги в стороны , принять горизонтальное положение, голова под водой, подбородок прижат к груди.
3 балла - делает «звездочку в течении» 4 и более секунды
2 балла - делает «звездочку в течении» 2-3 секунды
1 балл - делает «звездочку в течении» менее 1 секунд.

Возраст 5-7 лет

Текущий контроль

Плавание на груди \ спине с подвижной опорой работая ногами способом «кроль»
Плавание способом «кроль» на груди с дыханием
Скольжение на груди \ спине в «стрелочке»
Плавание «кролем» на груди в полной координации
Плавание на боку с опорой
Плавание на спине в полной координации

Итоговый контроль

1.Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, 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:
3 балла – ребенок проскользил 4 метра и более;
2 балла – 2-3 метра;
1 балл – менее 1метра.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:
3 балла- ребенок проплыл 8метров и более
2 балла- 5-7 метров;
1 балл- менее 5 метров.

3.Скольжение на спине

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

Оценка:
3 балла - 4 м и более
2 балла - 3 метра
1 балл - менее 2 метров

4. Погружение в воду с задержкой дыхания - упражнение «Поплавок»

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Оценка:
3 балла - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 6-8 секунд;
2 балла - выполняет упражнение, находится в таком положении 3-5 секунд;
1 балл - выполняет упражнение менее 3 секунд

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
результатов итогового контроля обучающихся
20____/20____ учебный год

«Веселые дельфины»

3-5 лет

№ п/п	ФИО	Погружение в воду с головой, задержкой дыхания.	Выдох в воду	Плавание на груди с плавательной доской при помощи движений ногами способом «кроль»	«Звездочка» на груди	Итог
1						
2						
3						
4						
…						

Общая оценка уровня сформированности плавательных умений и навыков:
от 9 до 12 баллов – высокий уровень;
от 5 до 8 баллов – средний уровень;
от 0 до 4 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____ /Д.А.Кондратьева/

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
результатов итогового контроля обучающихся
20____/20____ учебный год

«Веселые дельфины»

5-7 лет

№ п/п	ФИО	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание способом «кроль» на груди в полной координации	Упражнение «Поплавок»	Итог
1						
2						
3						
4						
…						

Общая оценка уровня сформированности плавательных умений и навыков:
от 9 до 12 баллов – высокий уровень;
от 5 до 8 баллов – средний уровень;
от 0 до 4 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____ /Д.А. Кондратьева/

Приложение 2

ПРОТОКОЛ
Результатов итогового контроля обучающихся
20___/20____ учебный год

Название объединения: Веселые дельфины
Фамилия, Имя, Отчество педагога: Кондратьева Дарья Андреевна
№ группы _____ Дата проведения _____
Форма проведения: контрольное тестирование
Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	ФИО	Содержание	Уровень обученности
1			
2			
3			
4			
…			

Общая оценка уровня сформированности плавательных умений и навыков:
от 9 до 12 баллов – высокий уровень;
от 5 до 8 баллов – средний уровень;
от 0 до 4 баллов – низкий уровень.
По результатам итогового контроля _____ (___%) обучающихся окончили обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Веселые дельфины»

Педагог дополнительного образования _____ /Д.А.Кондратьева/

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Возраст 3 – 5 лет

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности. История возникновения плавания, рассказ о существующих стилях плавания. Ознакомление с водой. Обучение правильному входу и выходу из воды (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж техники безопасности на воде, на бортике, душевых и раздевалке бассейна. Рассказ о стилях и истории плавания.

Практика (1 час)

Знакомство с инвентарем бассейна, душевыми, раздевалкой. Ходьба по дну бассейна у неподвижной опоры;
Движения руками в воде;
Движения ногами в воде у неподвижной опоры;
Игры «Поймай воду», «Море волнуется», «Умывание»;

Форма контроля: Устный опрос на тему «Техника безопасности». Наблюдение.
Выполнение практических заданий.

Тема 2. Ориентация в водном пространстве. Передвижение по дну различными способами с движением рук (8 часов)

Теория (0,5 часа)

Техника безопасности в бассейне.

Практика (7.5 часов)

Передвижение по дну бассейну шагом, бегом, прыжками;
Передвижение по дну бассейна в обруче: по одному, в парах;
Передвижение по дну бассейна с плавательными досками, нудлосами;
Умывание в воде;
Плескание;
ОРУ в движении по длине бассейна;
Выполнение гребковых движений руками по криволинейной траектории;
Ходьба с перемещением предметов на плавательной доске;
Подвижные игры в воде «Ваньки-встаньки», «Кто быстрее спрячется», «Пираты», «Урожай», «Морской бой», «Рыбалка».

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3. Опускание лица в воду, стоя на дне с открыванием глаз в воде. (8 часов)

Теория (0,5 часа)

Повторение техники безопасности в бассейне.

Практика (7,5 часов)

Передвижение по дну бассейну шагом, бегом, прыжками;
Передвижение по дну бассейна в обруче: по одному, в парах;
Передвижение по дну бассейна с плавательными досками, нудлосами;
Умывание в воде;
Плескание;
Опускание головы в воду до уровня подбородка, носа, глаз;
Подныривание под разделительную дорожку при передвижении по дну бассейна;
Погружение в воду с головой и открыванием глаз;
Подвижные игры в воде: «Ваньки-встаньки», «Достань клад», «Кто быстрее спрячется», «Тоннель».

Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 4. Обучение правильному положению тела в воде и дыханию. (8 часов)

Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне.
Практика (7,5 часов)
Опускание губ к поверхности воды - выдох на предметы, руку, в воду.
Опускание головы под воду с выдохом в воду у неподвижной опоры;
Упражнения «Пузыри», «Насос»;
Выдохи в воду в движении по дну бассейна;
Упражнения на освоение лежания на воде в горизонтальном положении на груди\ спине: у неподвижной опоры, с плавательной доской.
Подвижные игры в воде: «Лодочка», «Достань предмет», «Поиск клада», «Большие пузыри», «Гуси-гуси», «Пароход».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 5. Погружение в воду без опоры\с опорой, лежание на груди, на спине, «звездочка» на груди. (9 часов)
Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне.
Практика (8,5 часов)
Подныривание под разделительную дорожку при передвижении по дну бассейна;
Погружение в воду с головой и открыванием глаз;
Лежание на груди у неподвижной опоры с выдохом в воду;
Лежание на спине у неподвижной опоры;
Упражнение «Звездочка» на груди;
Проход через арки, стоящие по длине бассейна;
Подныривание под обруч.
Выдохи в воду
Подвижные игры в воде: «Достань предмет», «Звездочки», «Лодочка», «Пройди под мостом», «Лягушата», «Ваньки-встаньки», «Кораллы».
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 6. Обучение движению работы ног способом «кроль» в воде, передвижение по бассейну с подвижной опорой с помощью ног способом «кроль». (14 часов)
Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне.
Практика (13,5 часов)
Работа ног у неподвижной опоры лежа на груди - только левой ногой, только правой ногой;
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры лежа на груди\спине;
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры на груди на задержке дыхания;
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой на груди\спине;
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой в сочетании с выдохом в воду.
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры с максимально силой.
Подвижные игры в воде: «Кто быстрее», «Переправа», «Караси и карпы», «Медузы», «Не отставай».
Эстафеты , «Звездочка»
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 7. Обучение скольжению и нырянию в положении «стрелочка» на груди с толчком от стены \ дна бассейна. **(10 часов)**
Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне.
Практика (9,5 часов)
Стрелочка на бортике бассейна

Скольжение на груди с толчком от дна бассейна - левая рука вперед, правая рука вперед, левая\правая вперед, в стрелочке, руки вдоль туловища.
Скольжение на груди - руки вперед, с вдохом вперед.
Скольжение на груди с толчком от стены бассейна - левая рука вперед, правая рука вперед, левая\правая вперед, в стрелочке, руки вдоль туловища.
Толчок от дна бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Толчок от стены бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Проплывание «в стрелочке» работая ногами способом «кроль» через арку
Спад вперед в положении руки «в стрелочке»
Выдохи в воду
«Звездочка» на груди, спине
Подвижные игры в воде: «Торпеды», «Стрела», «Кто дальше проскользит», «Кто дальше прыгнет», «Переправа».
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 8. Развитие координационных способностей в воде: ознакомление с гребковыми движениями руками способом «кроль» (6 часов)
Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне
Практика (5,5 часов)
Работа руками способом «кроль» у неподвижной опоры - левой\правой рукой
Работа руками способом «кроль» в движении - шагом, в приседе.
Работа руками и ногами способом «кроль» с подвижной опорой, голова над водой.
Выполнение гребковых движений руками по криволинейной траектории;
«Звездочка» на груди
Подвижные игры в воде: «Маятник», «Самолетики», «Стрела», «Переправа», «Кораллы»
Выдохи в воду
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 9. Обучение согласованию движения ног способом «кроль» с дыханием у неподвижной \ подвижной опорой. **(10 часов)**
Теория (0,5 часа)
Техника безопасности в бассейне.
Практика (9,5 часов)
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры на груди на задержке дыхания на 3-5 секунд.
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой - две руки на опоре, одна рука на опоре.
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой - голова под водой, вдох вперед через каждые 6 ударов ногами способом «кроль»
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры - вдох и задержка дыхания по команде преподавателя
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры с максимально силой.
Упражнение «пузыри»
Проплывание под аркой в положении руки «в стрелочке» работа ногами способом «кроль» - вдох до арки, после арки, на задержке дыхания.
Выдохи в воду
Эстафеты
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 10. Контрольное занятие (тестирование) (1 час)

Теория (0,1 часа)
Техника безопасности в бассейне, техника безопасности при проведении тестирования
Практика (0.9 часа)
Выполнение контрольных упражнений, эстафеты
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Возраст 5-7 лет

Тема 1. Вводное занятие. Мониторинг. История возникновения плавания, правила поведения в воде и на бортике бассейна
Теория (1 час)
Инструктаж техники безопасности. История возникновения плавания.
Практика(1 час)
Подвижные игры в воде «Море волнуется», «Жучок паучок», «Кораллы».
Форма контроля: Устный опрос на тему «Техника безопасности». Наблюдение.
Выполнение практических заданий

Тема 2. Плавание на груди \ спине с подвижной опорой за счет движения ногами способом «кроль».
Практика (1 час)
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры лежа на груди\спине;
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой на груди\спине;
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой в сочетании с выдохом в воду.
Работа ног способом «кроль» у неподвижной опоры с максимально силой.
Плавание по длине бассейна с работой ног способом «кроль» с подвижной опорой на груди\спине
Звездочка на спине\груди
«Поплавок»
Эстафеты
Выдохи в воду
Подвижные игры в воде: «Кто быстрее», «Переправа», «Караси и карпы», «Медузы», «Не отставай».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 3. Плавание способом «кроль» на груди \спине с подвижной опорой в сочетании с гребковыми движениями и дыханием. (12 часов)
Теория (0,3 часа)
Техника безопасности в бассейне
Практика (11,7 часов)
Работа руками способом «кроль» у неподвижной опоры - левой\правой рукой
Работа руками способом «кроль» в движении - шагом, в приседе.
Работа руками и ногами способом «кроль» с подвижной опорой, голова над водой.
Выполнение гребковых движений руками по криволинейной траектории;
Работа ног и рук способом «кроль» с подвижной опорой в сочетании с выдохом в воду.
Плавание с подвижной опорой работая ногами способом «кроль» на груди\спине с гребковыми движениями руками
Выдохи в воду
«Поплавок»
Эстафеты
Подвижные игры в воде: «Маятник», «Самолетики», «Стрела», «Переправа», «Кораллы»
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 4. Отработка скольжения на груди в «стрелочке». (6 часов)

Практика (5 часов)
Скольжение на груди с толчком от дна бассейна - левая рука вперед, правая рука вперед, левая\правая вперед, в стрелочке, руки вдоль туловища.
Скольжение на груди - руки вперед, с вдохом вперед.
Скольжение на груди с толчком от стены бассейна - левая рука вперед, правая рука вперед, левая\правая вперед, в стрелочке, руки вдоль туловища.
Толчок от дна бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Толчок от стены бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Проплывание «в стрелочке» работая ногами способом «кроль» через арку
Спад вперед в положении руки «в стрелочке»
Выдохи в воду
«Поплавок»
Подвижные игры в воде: «Торпеды», «Стрела», «Кто дальше проскользит», «Кто дальше прыгнет», «Переправа».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 5. Плавание на груди без опоры в «стрелочке» за счет движений ногами способом «кроль». (14 часов)
Теория (0,5 часов)
Техника безопасности в бассейне
Практика (13,5 часов)
Толчок от дна бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Толчок от стены бассейна в положении рук «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна с помощью работы ног способом «кроль»
Проплывание «в стрелочке» работая ногами способом «кроль» через арку
Спад вперед в положении руки «в стрелочке»
Плавание по длине бассейна в положении рук «в стрелочке» с вдохом вперед через каждые 2,4,6 ударов ногами способом «кроль»
Плавание по длине бассейна в положении рук «в стрелочке» на задержке дыхания работая ногами способом «кроль»
Выдохи в воду
Эстафеты
Подвижные игры в воде: «Кто быстрее», «Торпеды», «Переправа».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 6. Обучение плаванию на боку с движущей опорой и без (8 часов)
Практика (8 часов)
В положении лежа на боку у неподвижной опоры, работ ног способом «кроль»
В положении лежа на боку у неподвижной опоры вдох\выдох в сторону
Плавание на боку с подвижной опорой работая ногами способом «кроль»
Плавание на боку без подвижной опоры работая ногами способом «кроль»
Эстафеты
Выдохи в воду
Подвижные игры в воде: «Кто быстрее», «Торпеды», «Переправа», «Стрелка», «Достань со дна».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 7. Обучение плаванию способом «кроль» на груди\ спине в полной координации. (16 часов)

Теория (0,5 часа)
Техника безопасности при проведении спортивных игр.
Практика (15,5 часов)
Работа ног и рук способом «кроль» у неподвижной опоры лежа на груди с вдохом в сторону
Работа ног способом «кроль» с подвижной опорой и без на груди\спине;
Работа ног и рук способом «кроль» с подвижной опорой в сочетании с вдохом в сторону
Плавание с подвижной опорой работая ногами способом «кроль» на груди\спине с гребковыми движениями руками
Плавание в полной координации «кролем» 3-3, на задержке дыхания
Плавание на спине в полной координации
Плавание упражнений - на груди гребок-вдох-гребок-на задержке дыхания, работая ногами «кролем», гребок левой\правой рукой вдох на каждый гребок
Плавание упражнений на спине - два гребка левой рукой, два правой рукой; только левой рукой; только правой рукой.
Выдохи в воду
«Поплавок»
Эстафеты
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 8. Совершенствование навыка погружения в воду (8 часов)
Практика (8 часов)
Толчок двумя ногами от дна бассейна - прыжок вперед руки «в стрелочке» с дальнейшим проплыванием по длине бассейна
Спад в воду руки «в стрелочке»
Проплывание через арки под водой на задержке дыхания
«Поплавок»
Проплывание из обруча в обруч под водой
Проплывание под разделительной дорожкой
Плавание под водой за предметами через арку
Выдохи в воду
Подвижные игры в воде: «Кто дальше под водой», «Переправа», «Лодочки».
Форма контроля: Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 9. Совершенствование плавания способом «кроль» на груди\ спине в полной координации (14 часов)
Практика (14 часов)
Плавание с подвижной опорой работая ногами способом «кроль» на груди\спине с гребковыми движениями руками
Плавание в полной координации «кролем» 3-3, на задержке дыхания
Плавание на спине в полной координации
Плавание упражнений - на груди гребок-вдох-гребок-на задержке дыхания, работая ногами «кролем», гребок левой\правой рукой вдох на каждый гребок
Плавание упражнений на спине - два гребка левой рукой, два правой рукой; только левой рукой; только правой рукой, с мячом в вытянутой вперед руке.
Выдохи в воду
«Поплавок»
Плавание в координации кролем на груди за предметами
Эстафеты
Подвижные игры в воде: «Кто дальше под водой», «Переправа», «Лодочки», «Стрелка», «кто быстрее», «Достань со дна», «Акулы», «Карлики-великаны».
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.

Тема 10. Контрольное занятие (тестирование) (1 час)
Теория (0,1часа)
Техника безопасности при проведении тестирования
Практика (0,9 часа)
Контрольные испытания
Эстафеты
Форма контроля: Устный опрос. Выполнение практических заданий. Наблюдение.