

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 22 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»**

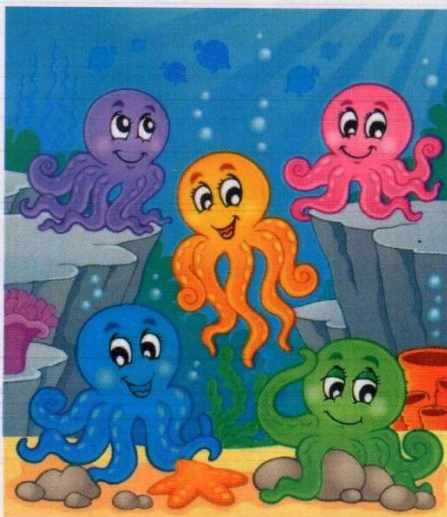
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «17» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№ 22 «Планета детства»
Е.В. Полякова
Приказ № 176 от «17» 04 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Осьминожки»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Сроки реализации 3 месяца (июнь, июль, август)



Автор-составитель:
Доронина Любовь Алексеевна, воспитатель

г. Ханты-Мансийск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лето – благоприятный период для укрепления здоровья детей. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей в летний период является важнейшей обязанностью родителей (законных представителей), педагогического коллектива.

Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

– Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – «стартовый».

Новизна. Индивидуальные тренировки с тренером по плаванию — это наиболее эффективный способ обучения ребенка плаванию. В процессе персонального обучения плаванию психологически комфортная атмосфера достигается легче, чем при занятиях в группах. Для некоторых детей обучение плаванию один на один с тренером по плаванию может быть особенно актуально, внимание тренера будет направлено только к вашему ребенку, это поможет раскрепостить вашего ребенка быстрее. Программа обучения плаванию, построенная с учетом индивидуальных особенностей ребенка, помогает достичь положительных результатов в кратчайший срок и более полно реализовать возможности юного пловца.

Отличительные особенности программы: физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Цель программы: обучение детей дошкольного возраста плаванию, оздоровление и физическое развитие воспитанников.

Задачи программы:

1. Сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием.
2. Расширять представления об оздоровительном и прикладном значении плавания.
3. Дать представление детям о технике плавания «кролем» на груди и на спине, брасс, плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином.
4. Приучать детей не бояться воды.
5. Воспитывать положительные эмоции во время плавания в бассейне.
6. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

7. Формировать навыки личной гигиены и бережного отношения к своему здоровью.

8. Организовать занятость детей в летний период.

Трудоемкость программы: 24 часа.

Сроки реализации предусматривает 3-х месячный курс обучения.

Программа предназначена для детей 4-7 лет.

Форма обучения: очная, групповая. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек. Группы сформированы по возрасту: 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия определяется возрастом детей:

4-5 лет – 20-25 минут;

5-6 лет – 25-30 минут;

6-7 лет – 30-35 минут.

Кадровое обеспечение

Уровень образования	– Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена (педагогическое)
Профессиональная категория педагога	– Нет требований
Уровень соответствия квалификации	– Педагогом профессиональная переподготовка по профилю программы пройдена

Планируемые результаты освоения программы

4-5 лет

К концу обучения воспитанник:

- будет знать свойства воды;
- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

5-6 лет

К концу обучения воспитанник:

- будет знать свойства воды;
- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способом кроль на груди;
- будет уметь плавать на груди при помощи движений ног – способом кроль, рук – брасс;
- получит навыки скольжения на спине;
- получит навыки плавания способом кроль на спине при помощи движений ног;
- расширит представление о стилях плавания – кроль на груди, брасс, кроль на спине;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка», «дельфин»;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;

6-7 лет

К концу обучения воспитанник:

- будет знать свойства воды;
- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- будет уметь лежать на воде;
- будет уметь плавать способами: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине;
- получит знания о водных видах спорта;
- сформирует устойчивую потребность к занятиям физкультурой и спортом;
- научится самостоятельно выполнять задания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение. Статическое плавание (8 ч.)					
1.1	Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне	1	1		Беседа
1.2	Знакомство с водой. Привыкание к воде	1		1	Наблюдение
1.3	ОРУ на суше. Специальные упражнения	1		1	Наблюдение
1.4	Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплывание	1		1	Наблюдение
1.5	Погружение в воду с головой. Открывание глаз	1		1	Наблюдение. Самоконтроль
1.6	Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры	2		2	Наблюдение
1.7	Скольжение на воде	1		1	Наблюдение
Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание (16 ч.)					
2.1	Передвижение в воде простейшими способами	2		2	Наблюдение
2.2	Плавание способом кроль на груди	2		2	Наблюдение
2.3	Плавание способом кроль на спине	2		2	Наблюдение
2.4	Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль	2		2	Наблюдение. Самоконтроль
2.5	Плавание комбинированным	2		2	Наблюдение. Самоконтроль

	способом: руки – дельфин; ноги – кроль				
2.6	Игры, эстафеты	2		2	Поощрение
2.7	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
2.8	Мониторинг плавательных навыков	1		1	тестирование
2.9	Итоговое открытое занятие	1		1	Поощрение
	Всего	24	1	23	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение. Статическое плавание

Тема 1.1 Ознакомительное занятие. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Теория: Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне.

Практика: Знакомство воспитанников с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.

Тема 1.2 Знакомство с водой. Привыкание к воде

Теория: Понятие воды, физические свойства и значение воды как естественной силы природы.

Практика: Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

Тема 1.3 ОРУ на суше. Специальные упражнения

Теория: Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Практика: Разучивание общеразвивающих упражнений. Игры для изучения элементов плавания «Веселые старты».

Тема 1.4 Дыхательные упражнения. Погружение в воду. Всплытие

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании.

Практика: ОРУ на суше. Упражнения для освоения дыхания при проплывании разными способами. Упражнения на погружение в воду «Поплавок», «Медуза». Игры для развития дыхательных навыков «Борьба за мяч».

Тема 1.5 Погружение в воду с головой. Открывание глаз

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Игры для разучивания погружения в воду. Круговая тренировка.

Тема 1.6 Лежание на воде у опоры. Лежание на воде без опоры

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Обучение лежанию на воде у опоры, совершенствование погружения в воду. Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду. Совершенствование лежания на воде у опоры на груди. Упражнения на лежание на воде.

Тема 1.7 Скольжение на воде

Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Формирование навыка скольжения на груди «Стрелка», закрепление лежания на груди у опоры, совершенствование лежания на груди без опоры. Упражнения на скольжение на воде.

Раздел 2. Основы техники плавания. Динамическое плавание

Тема 2.1 Передвижение в воде простейшими способами

Теория: Понятие о водных видах спорта.

Практика: ОРУ на суше. Ходьба и бег соревновательного характера «добеги» до противоположного берега бассейна. Игра «Утки-нырки». Совершенствование одновременной работы ног и рук.

Тема 2.2 Плавание способом кроль на груди

Теория: Техника плавания кроль на груди

Практика: ОРУ на суше. Обучение плаванию способом кроль на груди при помощи движений рук. Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди; навыков ныряния и скольжения. Игра «Поезд в тоннель», эстафеты.

Тема 2.3 Плавание способом кроль на спине

Теория: Техника плавания кроль на спине. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Обучение плаванию способом кроль на груди. Эстафеты на повторение пройденного материала. Плавание с доской через бассейн на счет. Игры «Невод», «Чье звено быстрее соберется».

Тема 2.4 Плавание комбинированным способом: руки – брасс; ноги – кроль
Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с плаванием комбинированным способом. Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин». Ходьба и бег по бассейну с гребковыми движениями вдоль туловища».

Тема 2.5 Плавание комбинированным способом: руки – дельфин; ноги – кроль

Теория: Техника плавания. Теоретические знания по выполнению упражнений.

Практика: ОРУ на суше. Познакомить с плаванием комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами. Контроль дыхания. Игры «Переправа» «Караси и карпы».

Тема 2.6 Игры, эстафеты

Теория: Техника плавания.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на дыхания. Самоконтроль. Игры «Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи».

Тема 2.7 Свободное плавание

Теория: Техника спортивного и неспортивного плавания.

Практика: ОРУ на суше. Совершенствование навыков плавания в разученных техниках. Упражнения на повороты. Самоконтроль. Игры «Подводные лодки», «Резервный мяч», «Щука».

Тема 2.8 Мониторинг плавательных навыков

Теория: Навыки плавания: «Звездочка», кроль на груди, кроль на спине, плавание произвольным способом. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: ОРУ на суше. Индивидуальное участие в соревнованиях. Самоконтроль.

Тема 2.9 Итоговое открытое занятие

Теория: Свойства воды. Стили плавания. Правила поведения и безопасности в бассейне.

Практика: Командное участие в интеллектуальной викторине «Что я знаю о плавание». Подведение итогов обучения. Награждение.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	Месяц/неделя	Форма занятия	Тема	Игры
Июнь				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне; правила поведения на воде. Знакомство с водой. Привыкание к воде	Игры, игровые упражнения
3-4	2-ая неделя	игровая; традиционная	Игры по обучению дыханию; обучение погружению в воду Разучивание общеразвивающих и специальных упражнений. Игры для изучения элементов плавания	Веселые старты
5-6	3-я неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде у опоры; совершенствование погружения в воду	«Подводный вулкан», «Прятки»
7-8	4-ая неделя	традиционная	Обучение лежанию на воде без опоры «Звездочка», закрепление погружения в воду; совершенствование лежания на воде у опоры на груди. Закрепление навыка скольжения	
Июль				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Освоение различных способов передвижения в воде. Обучение плаванию с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель»
11-12	2-ая неделя	традиционная	Закрепление навыков плавания способом кроль на груди при помощи движений ног; при помощи движений рук; с пенопластовой доской при помощи движений ног	«Поезд в тоннель» «Море волнуется», «Догони меня»

			способом кроль на груди. Обучение плаванию способом кроль на спине	
13-14	3-я неделя	традиционная	Закрепление навыка плавания способом кроль на спине, навыков ныряния и скольжения	«Невод», «Чье звено быстрее соберется»
15-16	4-ая неделя	эстафеты	Знакомство с плаванием комбинированным способом. Разучивание упражнений на согласование работы ног и рук способом «дельфин». Эстафеты на закрепление пройденного материала	Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»
Август				
17-18	1-ая неделя	традиционная	Знакомство с плаванием комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами	«Переправа» «Караси и карпы»
19-20	2-ая неделя	игровая	Совершенствование плавания комбинированным способом	«Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи»
21-22	3-я неделя	соревнования	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской	«Подводные лодки», «Резервный мяч», «Щука»
23-24	4-ая неделя	итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом.	Игры, игровые упражнения

			Пройденный материал за 3 месяца	
--	--	--	---------------------------------	--

Старшая группа (5-6 лет)

№ п./п.	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Игры
Июнь				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения	Игры, игровые упражнения
3-4	2-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка погружения в воду с головой	«Удержи воду в ладошках», »Переправа», «Байдарки»
5-6	3-я неделя	традиционная	Формирования навыков: лежание на воде, скольжение на груди – «Стрелка»	«Стрела», «Торпеда», «Крейсерские гонки»
7-8	4-ая неделя	игры, эстафеты	Закрепление навыков плавания: погружение в воду, лежание на воде на груди, скольжение на груди	«Фонтан», »Подводные лодки»
Июль				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Формирование навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений ног при задержке дыхания – «Торпеда»	«Утки-нырки», «Кто выше», «Полоскание белья», «Карусель»,
11-12	2-ая неделя	традиционная	Формирование навыка плавания способом кроль на спине при помощи движений рук при задержке дыхания	Игры, игровые упражнения
13-14	3-ья неделя	традиционная	Обучение плаванию комбинированным способом. Закрепление пройденного материала	Эстафеты
15-16	4-ая неделя	игры, эстафеты	Обучение плаванию комбинированным способом. Закрепление пройденного материала	Свободное плавание
Август				

17-18	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию комбинированным способом. Прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа, плавание с доской, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды, работая ногами	«Переправа» «Караси и карпы»
19-20	2-ая неделя	игровая	Совершенствование плавания комбинированным способом	«Охотник и утки», «Усатый сом», «Быстрые мячи»
21-22	3-ья неделя	соревнования	Закрепление навыка плавания с пенопластовой доской. «Звездочка», «Торпеда», кроль на груди	«Подводные лодки», «Резервный мяч»
23-24	4-ая неделя	итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом. Пройденный материал за 3 месяца	Игры, игровые упражнения

Подготовительная группа (6-7 лет)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Игры
Июнь				
1-2	1-ая неделя	традиционная	Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Формирование навыков плавания: погружение в воду, лежание на воде – «Звездочка»	«Искатели сокровищ», «Слушай сигнал», «Акулы и дельфины»
3-4	2-ая неделя	традиционная	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка плавания – скольжение на груди «Стрелка»	«Рыбка в сетке», «Море волнуется»

5-6	3-ья неделя	традиционная	Совершенствование навыков погружения в воду; лежания на воде у опоры на груди. Закрепление навыка скольжения.	«Летающие кольца», «Догони меня»
7-8	4-ая неделя	игры, эстафеты	Совершенствование навыков плавания: лежание, скольжение; способа плавания кроль на груди	«Кто выше», «Волны на море», «Полоскание белья», «Карусель»
Июль				
9-10	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию способом кроль на груди. «Торпеда» - плавание на груди при помощи движений ног способом кроль на груди. Закрепление пройденного материала	«Крейсерские гонки», «Баржи в тоннель», «Стрелы в цель», «Подводные лодки»
11-12	2-ая неделя	Занятие, построенное на одном виде плавания	Обучение плаванию способом кроль на спине	«Белые медведи», «Утки-нырки»
13-14	3-ья неделя	тренировочная	Круговая тренировка	Свободное плавание
15-16	4-ая неделя	игры, эстафеты	Закрепление пройденного материала	«Кузнечики», «Удержи воду в ладошках», «Переправа», «Байдарки»
Август				
17-18	1-ая неделя	традиционная	Обучение плаванию комбинированным способом: руки брасс, ноги – кроль.	«Струнка», «Кто лучше», «Медуза»
19-20	2-ая неделя	традиционная	Совершенствование плавания способом кроль на спине.	«Салки с мячом», «Перевозка пассажиров»
21-22	3-ья неделя	тренировочная	Совершенствование навыка плавания комбинированным способом: руки – дельфин, ноги – кроль. Круговая тренировка	Свободное плавание

23-24	4-ая неделя	итоговое контрольное занятие	Мониторинг навыков плавания: «Звездочка», скольжение на груди, скольжение на спине, кроль на груди, плавание произвольным способом. Пройденный материал за 3 месяца	Игры, игровые упражнения
-------	-------------	------------------------------	---	--------------------------

Методическое обеспечение программы

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип последовательности и постепенности* – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения;

- *принцип психологической комфортности* – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Формы организации учебного занятия

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка – чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Структура занятия

Подготовительная часть. Организация занимающихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

**Материально-техническое (ресурсное обеспечение)
Оборудование для проведения занятий по плаванию**

№	Наименование товара
Оборудование для занятий в бассейне	
3.	Нырляющие кольца (10 штук)
4.	Рыбки (тонущие игрушки из резины, 15 штук)
5.	Нырляющие палочки (15 штук)
9.	«Радужные обручи» (10 штук)
11.	Ласты резиновые (10 штук)
13.	Очки для плавания, СПЭ (15 штук)
14.	Колобашки для плавания (15 штук)
16.	Шапочки для плавания (5 штук)
17.	Доска для плавания в ассортименте, ЭСП (20 штук)
20.	Пластмассовые доски (20 штук)
23.	Нудлы (25 штук)
24.	Плавающие флажки (10 штук)
25.	Пластмассовые шарики (30 штук)
26.	Скамейки (2 штуки)
27.	Мячи надувные (6 штук)
28.	Мячи резиновые (10 штук)
30.	Разделитель (2 штуки)
31.	Жилет 12020 (46*43) (10 штук)
32.	Ворота для водного поло (2 штуки)
33.	Нарукавник 2-0007 20*23 (15 пар)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – М.: Физкультура и Спорт, 2000. – 77 с.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. –СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф.Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112 с.
4. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208 с.
5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 336 с.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112 с.