

Российская Федерация
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 83

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
от 03.11.2023г.
протокол № 2

Утверждаю:
заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 83
Ю.В.Боровская
2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию»

Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Дептистова Валентина Петровна
Инструктор по физической культуре

г. Калининград
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа.

Навык плавания является необходимым для каждого человека. Занятия плаванием развивают не только физические качества, но и нравственные. Приобщаясь к спорту, дети приобщаются к здоровому и активному образу жизни. Обучение плаванию происходит поэтапно, от простого к сложному. И уже в подготовительной группе дети имеют навыки плавания на спине и кролем. Занятия плаванием имеют строго определенную структуру, начиная с правил безопасности в бассейне, далее следует разминка, выполнение отдельных упражнений и затем непосредственно плавание.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы. Процесс формирования плавательных навыков у дошкольников разного возраста имеет достоверные различия, что позволяет конкретизировать задачи обучения в зависимости от возраста занимающихся. При обучении детей 6-7 лет основными задачами являются совершенствование способа кроль на груди с задержкой дыхания, изучение плавания кролем на груди по элементам и «в связках» в согласовании с дыханием с доской в руках и плавание на спине в полной координации движений. По скорости и качеству освоения техники спортивного плавания способами кроль на груди и на спине мальчики и девочки 4-7 лет статистически достоверно не отличаются друг от друга, поэтому дети дошкольного возраста могут заниматься в смешанных группах.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы.

плавание, спортивные способы плавания, процесс формирования плавательных навыков у дошкольников разного возраста.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» для детей 5-8 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

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. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Плавание - вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Программа построена так, что при ее реализации укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Известно, что вода (температура которой всегда ниже температуры тела человека), её механическое воздействие, своеобразные условия дыхания и особенности движений в горизонтальной плоскости при плавании, оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника. Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца. Мягко обтекая тело, вода, массируя нервные окончания, успокаивает центральную нервную систему, снимает явление монотонии. Плавание, купание, игры в воде способствуют оздоровлению детей. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма. Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью игр у детей воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они одновременно развивают и моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

Практическая значимость образовательной программы.

Программа обеспечивает всестороннее развитие на основе психологических особенностей, создает оптимальные условия для реализации активности. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр на начальном этапе обучения плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде

помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных плавательных движений, развитию двигательных качеств. В первую очередь осваивается работа рук кролем с головой над водой, а потом с погружением головы в воду в движении. Таким образом, многие боязливые дети, которые боятся лечь на воду, быстрее начинают уверенно и смело чувствовать себя в воде. Нагрузка дозируется за счет повторений упражнений, температуры воды и воздуха. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие и положительный настрой.

Принципы отбора содержания.

- 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 постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному; - применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» является освоение навыков спортивно-оздоровительного плавания, основными мерами безопасности и правила поведения в бассейне. Влияние физических упражнений на организм человека. Специфические особенности адаптации дыхательной системы организма под воздействием систематических занятий плаванием. Коррекция и укрепление опорно - двигательного аппарата. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Цель: обучение и совершенствование детей дошкольного возраста плаванию, оздоровление и закаливание, физическое развитие детей, ознакомление детей с азами спорта и здорового образа жизни.

Задачи

Воспитательные:

- Воспитание положительных эмоций от пребывания в воде, любовь к занятиям спортом;
- Стимулирование положительного отношения к себе;
- Привитие навыков гигиены.

Развивающие:

- Оздоровление и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Общая физическая подготовка.

Обучающие:

- Общее представление о плавании.
- Овладение навыка самостоятельного передвижения в воде.
- Овладение навыком задержки дыхания под водой.
- Освоение вдоха и выдоха в воду.
- Освоение навыка открывания глаз под водой.
- Овладение навыком лежания на воде на груди и на спине.
- Упражнять в скольжении на груди и на спине.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Освоение работы ног с произвольным дыханием.
- Освоение работы ног в согласовании с дыханием.
- Техника выполнения гребка руками с произвольным дыханием без работы ног и в согласовании с работой ног и рук.
- Техника выполнения гребка руками в согласовании с дыханием.
- Плавание в полной координации двумя способами.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-8 лет. Особенности организации образовательного процесса Набор детей в объединение – свободный, с учётом состояния здоровья ребёнка, его эпидокружения, что подтверждается документом (медицинской справкой) врача – педиатра.

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 5-20 человек.

Форма обучения.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов – 64 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут.

Объём и срок освоения образовательной программы.

Срок освоения программы 8 месяцев.

Основные методы обучения.

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы, используя описание, 3 объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению образовательных задач, показывает отношение педагога к делу, детям, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятий на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся детей ухудшаются условия слышимости. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов занятия проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. нацеливают детей на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых 4

упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим

правилом 5 является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию воли, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий плаванием.

Планируемые результаты .

Теоретическая подготовка:

Знать и выполнять правила поведения и правила личной гигиены, уметь объяснять пользу плавания. Правильно объяснять и показывать на суше элементы техники изученных способов плавания.

Общая физическая подготовка: уметь выполнять комплекс без подсказок или с небольшими подсказками педагога.

Специальная подготовка: хорошо знать имитационные упражнения.

Плавательная подготовка:

1. Скольжение на груди и на спине 5-6 метров.
2. Проплавание на ногах с доской 10-12 метров без остановки на груди и на спине.
3. Проплавание 10-12 метров без остановки в полной координации кролем на груди и на спине.
4. Прыжок в воду с бортика.

-по каждому разделу два раза в год зачётное занятие;

-итоговое мероприятие в виде открытого занятия для родителей в различных возрастных группах.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Применяется педагогическая диагностика. Оцениваются навыки плавания: правильная работа рук и ног при плавании кролем, освоение техники старта. Оценка: 4 – ребёнок легко выполняет упражнение; 3 – выполняет упражнение неуверенно, осторожно; 2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортик; 1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение. Заполняются протоколы соревнований

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Педагогическая диагностика, соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждый обучающийся должен иметь:

сменную обувь;

резиновые шлепанцы на рифленой подошве;

средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);

плавки/купальник;

шапочку для плавания;

очки для плавания.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях.

1) Материально-технические условия реализации программы

Бассейн.

Плавательные доски.

Колобашки.

Плавающие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Тонущие игрушки и предметы разных форм и размеров.

Надувные круги и матрасы разных размеров.

Нарукавники.

Поролоновые палки (нудлы).

Обручи плавающие и с грузом.

Шест.

Поплавки цветные

Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой

2) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Плавательный бассейн, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Предметно-пространственная среда (наглядные пособия, атрибуты, видеоролики, сборники музыкальных произведений).

Информационные материалы на сайте, посвященные данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

3) Кадровые условия

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь Среднее или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

4) Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

• Теоретические сведения. (5 часов)

Правила поведения в бассейне меры безопасности.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Техника безопасности в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при посещении бассейна.

Личная гигиена и профилактика заболеваний.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с другими различными занятиями. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Влияние оздоровительного плавания на дыхательную и опорно - двигательную системы.

Влияние физических упражнений на организм человека. Ознакомление с названиями основных частей тела, мышц, суставов. Специфические особенности адаптации дыхательной системы организма под воздействием систематических занятий плаванием. Коррекция и укрепление опорно - двигательного аппарата. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Основы техники плавания.

Основные требования к технике пловца. Положение в воде горизонтальное. Согласование рук и ног плавание в полной координации. Техника правильного

дыхания. Понятие о стиле плавания.

- **Общая физическая подготовка. (5 часов)**

- Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения на гибкость.

- Упражнения с предметами.

- Упражнения на расслабление.

- Игры и развлечения

- **Специальная подготовка на суше. (7 часов)**

Имитационные упражнения на суше; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различными исходным положением рук; имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лёжа.

Комплекс дыхательных упражнений. Упражнения выполняются в медленном темпе, дыхание глубокое, обращать внимание на правильность осанки 6-8 раз.

- **Плавательная подготовка (32 часа)**

Упражнения на освоение с водой.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду и открывание глаз. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

Упражнения на дыхание.

Выдохи в воду.

- Освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

- Умение делать вдох выдох с задержкой дыхания на вдохе; - Освоение выдохов в воду.

- Игры, обучающие дыханию.

Лежание на груди и на спине.

Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми

руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

Скольжение на груди и на спине.

При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении "стрелочка" (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

Кроль на груди.

Упражнения на скольжение. Упражнения для изучения движений работы ног. Упражнения для изучения грибковых движений руками. Упражнения на согласование работы ног, рук, дыхания.

Кроль на спине.

Упражнения для изучения движений работы ног. Упражнения для изучения грибковых движений руками. Упражнения на согласование работы ног, рук.

Прыжки.

При выполнении скольжения важную роль играет технически правильный и сильный толчок. Поэтому значительное внимание уделяется прыжкам, которые придают занятию эмоциональную окраску, помогая ребенку преодолеть неуверенность, воспитать решительность и смелость.

Контрольные занятия. (2 часа)

- Открытое занятие для родителей в начале и в конце освоения программы.

Игры и развлечения. (4 часа)

- Игры представлены в дидактическом обеспечении программы.

№ п/п	Наименование разделов и тема	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка	5

1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1
1.2	Личная гигиена профилактика заболеваний.	1
1.3	Влияние оздоровительного плавания на дыхательную и опорно-двигательную системы.	1
1.4	Основы техники плавания.	2
II.	Общая физическая подготовка	5
2.1	Общеразвивающие упражнения	1
2.2	Упражнения на гибкость	1
2.3	Упражнения с предметами	1
2.4	Упражнения на расслабления	1
2.5	Игры и развлечения	1
III.	Специальная подготовка на суше	7
3.1	Специальные имитационные упражнения для дыхания	1
3.2	Специальные имитационные упражнения для работы рук	1
3.3	Специальные имитационные упражнения для работы ног	2
3.4	Упражнения на координацию движений работы рук и ног	2
3.5	Упражнения для согласования движений на дыхание, работы рук и ног	1
IV.	Плавательная подготовка на суше	9
4.1	Упражнения освоения с водой	1
4.2	Упражнения для передвижения и уверенности в воде	1
4.3	Обучение безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызги)	1
4.4	Обучение принимать горизонтальное положение в воде	3
4.5	Обучение движению работы рук и ног в воде	3
V.	Специально-плавательная подготовка в воде	32
5.1	Упражнения на дыхания	1

5.2	Упражнения лежа на груди и на спине	1
5.3	Скольжение на груди и на спине «Стрелочка», «Торпеда»	6
5.4	Кроль на груди	6
5.5	Кроль на спине	6
5.6	Прыжки	6
5.7	Контрольные занятия	2
5.8	Игры и развлечения	4
	Итого	64

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/н	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная подготовка на суше	7
4	Плавательная подготовка на суше	9
5.	Специально-плавательная подготовка в воде	32
6	Контрольные занятия	2
7	Игры и развлечения	4
	Итого	64

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» для детей 5-8 лет
Начало учебного года	13ноября
Продолжительность учебного	32 учебных недель

периода	
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Периодичность занятий	2 раза в неделю
Количество часов	64 часа
Окончание учебного года	28 июня
Период реализации программы	13.11.2023-28.06.2024

Рабочая программа воспитания.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание;
- 10) художественно-эстетическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков посредством художественно-продуктивной деятельности.

Используемые формы воспитательной работы: групповые, индивидуальные
Методы: беседы, наблюдения

Планируемый результат: повышение мотивации к творчеству и созданию собственных продуктов; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного и коммуникативного потенциалов личности, духовной культуры личности, приобщение к общечеловеческим ценностям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
-------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Ноябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь - июнь
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Ноябрь - июнь
4.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
6.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
7.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов.	В рамках занятий	Декабрь-июнь

Список литературы.

1. Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия. Игры, праздники» -М. «Скрипторий 2003»2008
2. Т.И. Осокина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: «Просвещение», 1991г.
3. А. Литвинов «Азбука плавания» - СПб . :-Флиант1995.
4. Методическое пособие по обучению плаванию. Москва-1990г.
5. И.О. Дорошенко «Учись плавать» - Краснодар: ГИФК,1990.
6. Методические рекомендации по обучению детей и подростков плаванию. Москва: Просвещение -1990г.
7. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Плавание техника обучения детей с раннего возраста. Москва: Фаир 2008г.
8. И.В. Милюкова, Т.А.Евдокимова. «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно». Москва, Санкт-Петербург: Сова 2006.
9. Н.Н. Кардамонова. «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону: Фенкс2001г.
10. Б.Люсери. «Плавание 100 лучших упражнений». Москва: Эксмо 2010.