

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №60
Приморского района
Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА
На заседании Педагогического
Совета ГБДОУ детский сад №60
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 24.08.2013

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ
Детский сад № 60
Приморского района
Санкт-Петербурга

Т.А. Голубева



Приказ № 43 от 21.09.2013г

СОГЛАСОВАНО



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

"Обучение плаванию"

Срок обучения – 1 год

Разработана
Мокшина И.С.
Инструктор физической культуры

по плаванию ГБДОУ № 60

Санкт – Петербург
2013

Структура образовательной программы

Пояснительная записка.

Цели, задачи.

Условия реализации образовательной программы.

Описание форм и методов проведения занятий.

Учебно-тематический план.

Содержание программы.

Ожидаемые результаты.

Критерии и формы оценки качества знаний.

Материальное, методическое обеспечение программы.

Список литературы.

Приложение.

1. Пояснительная записка

Программа «Капелька» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е. К.

Данная программа оформлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 “Об утверждении федерального стандарта дошкольного образования” и в соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014” Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования”.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

2. Цели, задачи.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

3. Условия реализации образовательной программы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.

Сроки реализации программы – 4 года.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 4 до 8 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе ДОУ и городская).

5. Учебно-тематический план.

I год обучения (вторая младшая группа)

1. Теория 10.5 часов

2. Практика. 23.5 часов

3. Итого:34 часа

*Примечание: смотри таблицу № 1

6. Содержание программы.

Техника безопасности

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп

Расширение представлений о купании

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологической настрой. беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Поддержание тонуса ОФП

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки)

Ознакомления со свойствами воды Передвижения в воде

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др. Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную. Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) .

Приобретения навыков погружения под воду

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными) . Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой,

Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка», «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Освоение навыка скольжения

Скольжение на груди, держась за руки преподавателя, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль. Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут», «Стрела», «Смелые ребята» и др.

Техника работы ног как при плавании способом

Работа из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры. Игры: «Фонтан», «Моторчики». Упражнение по освоению техники

7. Учебно - тематический план II год обучения.

Средняя группа (4-5 лет)

1 Теория 6

2 Практика 28

3 Итого: 34

*Примечание смотри таблицу №2

8.Содержание программы II год обучения.

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

Ознакомление со спортивными способами плавания

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др. Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов) .Экскурсия во «Дворец спорта», посещение занятий детской спортивной школы. Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

Упражнения СФП и ОФП

Строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц в зале сухого плавания.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся») . Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др. Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный) .

Открывание глаз в воде .Дыхательная гимнастика

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др. Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Обучение техники плавания в выполнении упражнений.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде) .Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Движения рук как при плавании

способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте («Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.) .

Скольжение на груди и спине

С опорой на плательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания. Техника плавания облегченным кролем на груди с работой рук (без выноса рук из воды) .Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика.

под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

9.Учебно – тематический план III год обучения

Старшая группа (5-6 лет)

1 Теория 6

2 Практика 28

3Итого: 34

*примечание : смотри таблицу №3

10.Содержание программы III год обучения

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Формирование представления о водных видах спорта Учебно – тематический план

Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта (телеканал «Спорт») : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Посещение занятий спортивных групп .Реализация проекта в группе «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения) .

СФП

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д. Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения для ОФП

строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц. Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др. Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками. Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Обучение циклической работе рук и ног с плаванием

Движения рук и ног, выполняемые в зале и воде как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

Повторение техники работы ног и положений рук при упражнении «скольжение»

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха. Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног. Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Обучить основам техники по прыжкам в воду

из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка») ; в группировке («мячик», «рыба – шар») ; прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

Акваэробика

комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож? »...

11. Учебно – тематический план IV год обучения

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

1 Теория 7

2 Практика 27

3 Итого 34

*примечание : смотри таблицу №4

12. Содержание программы IV год обучения

Техника безопасности

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов, мультфильмов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Экскурсия в ОСВОД, встреча с работником спасательной службы (беседа «Осторожно – вода»). Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

Расширение представления о водных видах спорта

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций, обсуждение видеофильмов, фотографий. Плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо. Посещение соревнований по плаванию спортивных групп Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»). Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания. Реализация проекта в группе: «По морям, по волнам...».

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др. Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Упражнения для ОФП

Строевые упражнения, ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног. Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой». Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая

руками. Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; отталкиваясь от воды руками.

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в зале и в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Закрепления техники упражнения «скольжения», а так же циклических элементов.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика. Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде). Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания. Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания. Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

Закрепить знания о водных видах спорта .

Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду) ; сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»). Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др. Акваэробика (в воде под музыку) : комплексы «Морячка», «Аквариум», «Воздушная кукуруза», «Большая стирка» (муз. в стиле «диско», и др. Комплексы упражнений в воде с элементами синхронного плавания: «Морские коньки», «Русалочки», «Вальс цветов», «Дельфины» (элементы: «звездочка в кругу», «чехарда», «осьминожки»).

13. Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способы проверки ожидаемого результата Критерии Показатели Методы

1. Потребность

в познании.

1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.

1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.

2. Потребность заниматься.

2.1. Посещаемость занятий.

2.2. Активность на занятиях.

2.3 Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками

3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам.

3.2. Активное участие в спортивной жизни ДОУ и в городских мероприятиях.

3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.

3.4 Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

4. Опыт ЗОЖ.

4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.

4.2. Самообслуживание, гигиена. 4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

14. Методическое обеспечение

программы дополнительного образования детей

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
10. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
11. Картинки с изображением морских животных.
12. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
13. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
14. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
15. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
16. Комплексы дыхательных упражнений.
17. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
18. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

15. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

16. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

17.Приложения

Тема	Количество часов			Примечания
	Всего	теоретических занятий	практических занятий	
Техника безопасности	1	1	-	
Расширение представлений о купании	1	0.5	0.5	
Поддержание тонуса ОФП	8	1	7	
Ознакомления со свойствами воды Передвижения в воде	6	1	5	
Приобретения навыков погружения под воду Дыхательная гимнастика	10	5	5	Упражнения используются как в воде так и суше
Техника работы ног как при плавании способом	4	1	3	
Освоение навыка скольжения	4	1	3	
Итого часов:	34	10,5	23.5	

(Таблица №1)

Тема	Количество часов			Примечания
	Всего	теоретических занятий	практических занятий	
Техника безопасности	1	1	-	
Ознакомление со спортивными способами плавания	1.5	0.5	1	
Упражнения СФП и ОФП	8	0.5	7.5	
Открывание глаз в воде. Дыхательная гимнастика	8	2	6	
Обучение техники плавания в выполнении упражнений	3	0.5	2.5	
Скольжение на груди и спине	7	1	6	
Акваэробика.	5.5	0.5	5	

Итого часов:	34	6	28	

(Таблица №2)

Тема	Количество часов			Примечания
	Всего	и че ски х за ня ти	че ских за ня ти й	
Техника безопасности	1	1	-	
Формирование представления о водных видах спорта	2	1	1	
Обучение циклической работе рук и ног с плавания	13	1	12	
Повторение техники работы ног и положения рук при упражнении «скольжение»	7	1	6	
Обучить основам техники прыжкам в воду	4	1	3	

Акваэробика	8	1	7	
Итого часов:	34	6	28	

(Таблица №3)

Тема	Количество часов			Примечания
	Всего	теоретически занятых	практических занятий	
Техника безопасности	1	1	-	
Расширение представления о водных видах спорта	2	1	1	
СФП ОФП	10	1	9	
Обучение и закрепление выполнения упражнений	12	2	10	
Повторение «скольжения», циклических элементов.	5	1	4	
Закрепить знания о	4	1	3	

Водных видах спорта .				
Итого часов:	34	7	26	

ПОТРЕБНОСТИ	
№	Имя
1	Иванов
2	Петров
3	Сидоров

(Иванов Иван)

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

Т.А. Голубева _____ лис

Заведующий ГБДОУ № 60
Голубева Т.А. _____

