

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Красносельского района)**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №276
Протокол от 01.09.2021 № 1

Приказом директора
ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

Возраст учащихся: 5-8лет
Срок реализации: 72 часа

2021-2022

Пояснительная записка

1. Направленность образовательной программы.

Программа является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

2. Актуальность.

Актуальность данной программы состоит в том, что **плавание** широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. **Плавание** – жизненно необходимый навык для человека.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено, игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких, методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это даёт возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

3. Отличительная особенность.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что при обучении плаванию учитываются возраст и индивидуальные особенности каждого ребёнка. Процесс обучения рассчитан на то, чтобы научить детей свободно держаться на воде.

Необходимо также иметь в виду некоторые особенности детской нервной системы. В деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения ещё преобладают над процессами торможения. Ребёнок этого возраста, как правило, очень подвижен, его движения быстры и импульсивны, внимание неустойчиво. Кроме того он склонен к подражанию. Поэтому обучение детей различным движениям целесообразно основывать на показе. Большое значение имеет также словесное объяснение.

Центральная нервная система у детей до 8 лет такова, что ребёнок быстро устаёт, но при этом быстро восстанавливает работоспособность. Поэтому в построении занятий целесообразно чередовать кратковременные нагрузки с перерывами.

Занятия по обучению плаванию проводятся с детьми 5-8 лет продолжительностью 35 минут в бассейне размером 6х10х0,8 м.

Методика обучения предполагает чередование разнообразных по структуре и направленности упражнений, организацию пауз для активного отдыха, основанных на дыхательных упражнениях. В ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 5-8 лет.

Цель программы: обучение детей плаванию, закаливание, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Развивающие:

Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Обучающие:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Освоить технические элементы плавания
- Обучить основному способу плавания «кроль»

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 5 до 8 лет. Зачисление в группу производится на добровольной основе.

Дети допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе - 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю. Всего 72 уч. часа.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике выполнения тех или иных упражнений в воде, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий - 2 раза в неделю (понедельник, суббота) по 1 часу.

Материально-техническое обеспечение программы:

 Плавательные доски;

 Нудлы

- ✚ «Колобашки»;
- ✚ Инструкторский шест;
- ✚ Тонущие предметы;
- ✚ Резиновые, пластмассовые мячи;
- ✚ Различные игровые мячи.
- ✚ Бассейн (малая чаша)

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

6. Планируемые (ожидаемые) результаты.

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Продолжительность учебного года – 37 недель

Начало занятий: 04.09.2021 года

Окончание занятий – 30.05.2022г.

1. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для группы 1 года обучения.

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы/направленность	1 год обучения
«Обучение плаванию»/ физкультурно-спортивная направленность	Количество учебных часов по годам обучения
	72
	Количество часов в неделю
	2
	Режим занятий по годам обучения
	2 раза в неделю по 1 часу
Продолжительность учебного часа – 35 минут.	

3. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь

- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май
- Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.
Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

**Календарно - тематический план рабочей программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
1 года обучения
Возраст учащихся 5-8 лет.**

№ за ня тия №№ П.п.	Дата пров еден ия	Задачи	Игровые упражнения Игры	Формы промежу- точной аттеста- ции и контроля
		Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.	«Карусели». «Цапли», «Дровосек в воде».	опрос
2		Учить смело входить в воду, самостоятельно передвигаться в воде, познакомить со стилями плавания: кроль, спина.	«Карусели». «Цапли».	учебное тестирование
3		Учить смело входить в воду, самостоятельно передвигаться в воде, познакомить со стилями плавания: кроль, спина.	«Карусели». «Поплавок».	учебное тестирование
4		Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кролем, на спине.	«Кроко- дилы». «Фонтаны», «Водокачка».	учебное тестирование
5		Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, совершенствовать работу ног кролем, на спине.	«Кроко- дилы».	учебное тестирование
6		Учить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, выдыхать в воду.учить дыхательным упр., скольжению	«Коробочка». «Поплавок».	учебное тестирование
7		Учить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, выдыхать в воду.учить дыхательным упр., скольжению	«Кроко- дилы», «Угадай что за игрушки».	учебное тестирование
8		Учить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, выдыхать в воду.учить дыхательным упр., скольжению	«Кроко- дилы», «Угадай что за игрушки».	тестовое задание
9		Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движениях ног.	«Смелые нырять- щики».	учебное тестирование
10		Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движениях ног.	«Смелые нырять-	учебное тестирование

			щики».	
11		Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде, совершенствовать работу ног кролем, на спине, дельфином.	«Водолазы», «Невод».	учебное тестирование
12		Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде, совершенствовать работу ног кролем, на спине, дельфином.	«Водолазы», «Невод». «Покажи пятки»	тестовое задание
13		Закреплять умение всплывать и лежать на воде, познакомить детей с гребковыми движениями кролем без выноса рук, осваивать выдохи в воду сериями, совершенствовать работу рук на спине.	«Карусели», «Мы весёлые ребята».	учебное тестирование
14		Закреплять умение всплывать и лежать на воде, познакомить детей с гребковыми движениями кролем без выноса рук, осваивать выдохи в воду сериями, совершенствовать работу рук на спине.	«Карусели», «Мы весёлые ребята».	учебное тестирование
15		Учить скольжению с доской и без доски. Учить технике кроль на груди одними ногами. Дых.упр. Прыжки, соскоки в воду.	«Поплавок», «Звездочка», «Стрела», «Мосты», «Мельница»,	учебное тестирование
16		Учить скольжению с доской и без доски. Учить технике кроль на груди одними ногами. Дыхательные упр. Прыжки, соскоки в воду	«Невод» «Поплавок», «Звездочка», «Стрела», «Мосты», «Мельница» .	тестовое задание
17		Учить скользить по поверхности воды на груди и спине, упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, совершенствовать работу рук кролем. Прыжки, соскоки в воду	«Мосты», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»,	учебное тестирование
18		Учить выполнять вдох-выдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, как при плавании кролем, работе ног, необходимой при плавании кролем, дельфином. Прыжки, соскоки в воду	«Мосты», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»,	учебное тестирование
19		Учить выполнять вдох-выдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, как при плавании кролем, работе ног, необходимой при плавании кролем, дельфином. Прыжки, соскоки в воду	«Сделай морскую фигуру», «Крокодилы».	тестовое задание
20		Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног,	«Водолазы», «Невод». «Качели»	учебное тестирование

		как при плавании кролем, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем, дельфином. Прыжки, соскоки в воду		
21		Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем, дельфином.	«Водолазы», «Невод». «Качели»	учебное тестирование
22		Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем, дельфином.	«Летающие кольца», «Хоровод», «Щука».	учебное тестирование
23		Обучать скольжению на груди с различным положением рук, совершенствовать работу ног при скольжении. Прыжки, соскоки в воду	«Морской бой».	учебное тестирование
24		Обучать скольжению на груди с различным положением рук, совершенствовать работу ног при скольжении. Прыжки, соскоки в воду	«Морской бой».	учебное тестирование
25		Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различ. И.П рук, совершенствовать навыки выполнения дых. упр., совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, на спине..	«Катание на досках», «Быстрые лодки».	учебное тестирование
26		Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения дыхательных упражнений, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, на спине, дельфином. Прыжки, соскоки в воду	«Катание на досках», «Быстрые лодки».	тестовое задание
27		Способствовать овладению общей координацией плавательных движений. Закреплять умение плавать с доской.	«Катание на досках», «Стрела».	учебное тестирование
28		Способствовать овладению общей координацией плавательных движений. Закреплять умение плавать с доской.	«Катание на досках», «Стрела».	учебное тестирование
28		Способствовать овладению общей координацией плавательных движений. Закреплять умение плавать с доской. Прыжки, соскоки в воду	«Катание на досках», «Стрела».	тестовое задание
30		Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения дыхательных упражнений, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, на спине, дельфином. Прыжки, соскоки в воду	«Катание на досках», «Быстрые лодки».	учебное тестирование
31		Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения	«Катание на досках», «Быстрые	учебное тестирование

		дыхательных упражнений, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, на спине, дельфином. Прыжки, соскоки в воду	лодки».	
32		Совершенствовать работу рук при плавании кролем, на спине; учить согласовывать дыхание с работой рук. Прыжки, соскоки в воду	«Волшебные превращения»	учебное тестирование
33		Совершенствовать работу рук при плавании кролем, на спине; учить согласовывать дыхание с работой рук.	«Волшебные превращения»	учебное тестирование
34		Совершенствовать работу рук при плавании кролем, на спине; учить согласовывать дыхание с работой рук. Прыжки, соскоки в воду	«Волшебные превращения»	учебное тестирование
35		Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде. Совершенствовать работу рук при плавании кролем, на спине; учить согласовывать дыхание с работой рук.	«Волшебные превращения»	учебное тестирование
36		Совершенствовать работу рук кролем, брассом, дельфином, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Прыжки, соскоки в воду	«Перевертыши». «Пронырни в обруч»	учебное тестирование
37		Совершенствовать работу рук кролем, брассом, дельфином, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость.	«Перевертыши». «Пронырни в обруч»	учебное тестирование
38		Совершенствовать работу рук кролем, брассом, дельфином, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость.	«Перевертыши». «Пронырни в обруч»	учебное тестирование
39		Продолжать учить согласовывать работу рук с дыханием, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину. Прыжки, соскоки в воду	«Перевертыши». «Пронырни в обруч»	учебное тестирование
40		Продолжать учить согласовывать работу рук с дыханием, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину. Прыжки, соскоки в воду	«Сделай морскую фигуру». «Насос», «Вертушка».	учебное тестирование
41		Продолжать учить согласовывать работу рук с дыханием, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину. Прыжки, соскоки в воду	«Сделай морскую фигуру».	учебное тестирование
42		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом.	«Водолазы».	учебное тестирование
43		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом. Прыжки, соскоки.	«Водолазы».	учебное тестирование
44		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом.	«Водолазы».	учебное тестирование

45	Совершенствовать работу ног брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость. Прыжки, соскоки в воду.	«Караси и щуки».	учебное тестирование
46	Совершенствовать работу ног брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.	«Караси и щуки».	учебное тестирование
47	Совершенствовать работу ног при плавании брассом, совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работы рук и ног. Развивать силовые качества.	«Караси и щуки».	учебное тестирование
48	Совершенствовать работу ног при плавании брассом, совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работы рук и ног. Развивать силовые качества.	«Караси и щуки».	учебное тестирование
49	Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать скоростные качества. Прыжки, соскоки.	«Кто быстрее доплывет и шайбу найдет».	учебное тестирование
50	Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать скоростные качества. Прыжки, соскоки.	«Кто быстрее доплывет и шайбу найдет».	учебное тестирование
51	Совершенствовать работу ног при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания с работой рук при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общую выносливость. Прыжки, соскоки в воду.	«Пронырни в обруч и шайбу достань».	учебное тестирование
52	Совершенствовать работу ног при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания с работой рук при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общ.вын-сть. Прыжки, соскоки в воду.	«Пронырни в обруч и шайбу достань».	учебное тестирование
53	Учить детей транспортировке предметов (канистры с водой), совершенствовать технику плавания кролем на спине. Прыжки, соскоки в воду.	«Сделай морскую фигуру», «Пронырни в обруч».	учебное тестирование
54	Учить детей транспортировке предметов (канистры с водой), совершенствовать технику плавания кролем на спине. Прыжки, соскоки в воду.	«Сделай морскую фигуру», «Пронырни в обруч».	учебное тестирование
55	Совершенствовать технику плавания дельфином.	«Перевертыши».	учебное тестирование
56	Совершенствовать технику плавания дельфином.	«Перевертыши».	учебное тестирование
57	Совершенствовать технику плавания разными	«Волшебные	учебное

		способами. Прыжки, соскоки в воду.	превращения»	тестирование
58		Совершенствовать технику плавания разными способами.	«Волшебные превращения»	учебное тестирование
59		Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.	«Перевёртыши».	учебное тестирование
60		Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.	«Перевёртыши».	учебное тестирование
61		Познакомить детей с прикладным плаванием: учить плавать транспортировать грузы.	«Водолазы».	учебное тестирование
62		Познакомить детей с прикладным плаванием: учить плавать транспортировать грузы.	«Водолазы».	учебное тестирование
63		Учить детей плавать в парах, нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой.	««Пронырни в обруч», «Насос».	учебное тестирование
64		Учить детей плавать в парах, нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой.	««Пронырни в обруч», «Насос».	соревнование
65		Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость.	««Пронырни в обруч», «Насос».	учебное тестирование
66		Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость. Прыжки, соскоки в воду.	«Угадай стиль плавания».	учебное тестирование
67		Совершенствовать технику плавания спортивными стилями, обучать повороту, развивать выносливость.	«Угадай стиль плавания».	учебное тестирование
68		Совершенствовать технику плавания спортивными стилями, обучать повороту, развивать выносливость.	«Водолазы».	учебное тестирование
69		Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.	«Перевёртыши».	учебное тестирование
70		Дыхательные упр., скольжения. Игры и развлечения. Прыжки.	«Перевёртыши».	учебное тестирование
71		Совершенствовать технику плавания спортивными стилями, обучать повороту, развивать выносливость.	«Водолазы».	учебное тестирование
72		Заключительное занятие. Скольжения на груди, на спине. Игры и развлечения. Прыжки.	По желанию.	
		ИТОГ:	72 час.	

Содержание программы.

Содержание каждого раздела обучения плаванию составляют упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определёнными навыками и умениями. Они сгруппированы следующим образом: упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижением по дну; упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду; всплытие и лежание на воде; скольжение по поверхности. Всё это подготовительные к плаванию упражнения. Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений. Это упражнения, помогающие овладеть движениями ног и рук, усвоить технику дыхания и отработать общую координацию движений при определённом способе плавания, в частности кролем на груди и на спине.

Каждое занятие посвящается определённой теме, хотя на нём решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи и содержание занятия располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребёнка способом.

Занятия начинаются с выполнения комплекса ОРУ на бортике. Комплексы упражнений составляют с учётом тренировки работы рук, ног всеми способами плавания, а также различных сочетаний работы руками и ногами, спортивными и неспортивными видами плавания из различных исходных положений.

Продолжается работа по совершенствованию дыхания. Дети меньше используют вспомогательные средства, а во второй половине года плавают без ласт. Плавательная доска используется на занятиях для улучшения работы ног, дыхания. Дети проплывают с доской большое количество метров и увереннее выполняют дыхательные упражнения. Дети, регулярно посещающие занятия, выполняют стандарты по плаванию.

Этапы обучения.

Могут быть выделены несколько этапов обучения. Первый начинается с ознакомления ребёнка с водой, её свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребёнок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представления о её выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

После этого дошкольники обучаются плаванию определённым способом. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10 метров на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для изучаемого способа плавания.

На последнем, четвёртом этапе начального обучения продолжается усвоение совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Оценочные и методические материалы.

- Главными элементами при овладении техникой плавания являются «высокое» положение тела в воде, рациональный и правильный выход в воду, работа ног.
- На каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений, особенно за работой ног.
- Чередовать трудновыполнимые движения с играми и упражнениями на совершенствование дыхания.
- Только хорошо освоив одно упражнение (70-80 % детей), переходить к овладению следующим.
- Обязательно давать занимающимся задания на дом и проверять их выполнение.
- Возможно удлинить время усвоения каждого движения за счёт повторения игр и упражнений, их усложнения, введения вариантов.

По окончании учебного года обучающиеся должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

По окончании учебного года обучающиеся должны уметь:

- проплыть вольным стилем 10 метров
- владеть двумя любыми видами плавания
- уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях плаванием.

1. Литература:

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М., «Просвещение», 1991 г.
2. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М., «Скрипторий 2003», 2008 г.
3. Бородин Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М., «Просвещение», 1988 г.
4. Левин Г. Плавание для малышей. – М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
5. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М., «Физкультура и спорт», 1998 г.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М., «Просвещение», 1985 г.