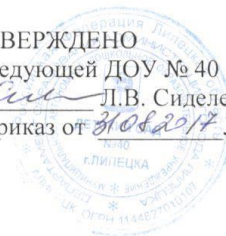


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 40 г. Липецка

РАССМОТЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ДОУ № 40 г. Липецка
Протокол от 29.08.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующей ДОУ № 40
Сид Л.В. Сиделева
Приказ от 30.08.2017 № 189



Рабочая программа учебного курса

«Маленькие пловцы».

Дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно - спортивной направленности

по плаванию «Морская звездочка»

Срок реализации программы 2 года

Автор:
Инструктор физкультуры
Беспалова Л. А.

2017 год

I. Планируемые результаты освоения учебного курса

Планируемыми результатами освоения учебного курса является формирование следующих знаний и умений:

1 - й год обучения: (дети от 5 до 6 лет).

Дети должны понимать:

- ✓ правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- ✓ значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- ✓ названия плавательных упражнений, способов плавания;
- ✓ название плавательного инвентаря для обучения.

Дети должны уметь:

- ✓ выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- ✓ лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- ✓ выполнять элементарные передвижения в воде;
- ✓ выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- ✓ выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- ✓ выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- ✓ выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- ✓ выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- ✓ выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- ✓ применение полученных умений в экстремальной ситуации.

2 - й год обучения: (дети от 6 до 8 лет).

Дети должны понимать:

- ✓ правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;

- ✓ названия плавательных упражнений, способов плавания;
- ✓ название плавательного инвентаря для обучения;
- ✓ значение закаливающих процедур.

Дети должны уметь:

- ✓ выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- ✓ лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- ✓ выполнять элементарные передвижения в воде;
- ✓ выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- ✓ выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- ✓ выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- ✓ выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- ✓ выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- ✓ выполнение дыхательной гимнастики;
- ✓ соблюдение гигиенических требований;
- ✓ соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- ✓ выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- ✓ применение полученных умений в экстремальной ситуации.

II. Содержание курса

Организация рабочего места, поддержание порядка во время работы; соблюдение правил безопасности труда и личной гигиены.

1 - й год обучения: (дети от 5 до 6 лет)

- Правила поведения в бассейне.
- Погружение в воду.
- Работа ног у бортика.
- Ноги кроль.
- Скольжение на спине с поддержкой.
- Лежание на воде: на груди и на спине.

- Скольжение на груди.
- Игры на воде.
- Скольжение: на груди и на спине.
- Скольжение: на груди и на спине с работой ног.
- Скольжение: на груди и на спине с работой рук.
- Кроль на груди.
- Игры на воде.
- Кроль на груди и на спине.
- Звездочка.
- Контрольное занятие.
- Праздник на воде «В гости к Нептуну».

2 - й год обучения: (дети от 6 до 8 лет)

- Правила поведения в бассейне.
- Всплывание и лежание на воде.
- Скольжение на груди.
- Скольжение на груди на спине.
- Руки кроль.
- Скольжение на груди и на спине с работой рук.
- Скольжение на груди с движениями ногами кролем.
- Скольжение с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
- Кроль на груди.
- Согласование движений руками и ногами кролем на груди.
- Кроль на груди с полной координацией движений.
- Кроль на спине.
- Согласование движений руками и ногами кролем на спине.
- Кроль на спине и на груди с полной координацией движений.
- Кроль на груди и на спине.
- Контрольное занятие.
- Соревнования по плаванию «Быстрее, выше, сильнее».

III. Тематическое планирование

1- й год обучения: (дети от 5 до 6 лет)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Правила поведения в бассейне	2	03.10.2017 05.10.2017	

2	Погружение в воду	2	10.10.2017 12.10.2017	
3	Работа ног у бортика	2	17.10.2017 19.10.2017	
4	Ноги кроль	2	24.10.2017 26.10.2017	
5	Скольжение на спине с поддержкой	2	31.10.2017 01.11.2017	
6	Лежание на воде	2	08.11.2017 14.11.2017	
7	Лежание на воде	2	16.11.2017 21.11.2017	
8	Скольжение на груди	2	23.11.2017 28.11.2017	
9	Игры на воде	2	30.11.2017 05.12.2017	
10	Скольжение на груди	2	07.12.2017 12.12.2017	
11	Ноги кроль	2	14.12.2017 19.12.2017	
12	Скольжение	2	14.12.2017 19.12.2017	
13	Скольжение на спине с работой ног	2	21.12.2017 26.12.2017	
14	Скольжение	2	28.12.2017 09.01.2018	
15	Руки кроль	2	11.01.2018 16.01.2018	
16	Лежание на спине	2	18.01.2018 23.01.2018	
17	Погружения в воду с головой	2	25.01.2018 30.01.2018	
18	Скольжение с работой ног	2	01.02.2018 06.02.2018	
19	Скольжение с работой ног	2	07.02.2018 13.02.2018	
20	Скольжение на спине	2	15.02.2018 20.02.2018	

21	Скольжение	2	22.02.2018 27.02.2018	
22	Кроль на груди	2	01.03.2018 06.03.2018	
23	Кроль на груди	2	13.03.2018 15.03.2018	
24	Игры на воде	2	20.03.2018 22.03.2018	
25	Скольжение с работой рук	2	27.03.2018 29.03.2018	
26	Кроль на груди и на спине	2	03.04.2018 05.04.2018	
27	Игры на воде	2	10.04.2018 12.04.2018	
28	Ноги кроль	2	17.04.2018 19.04.2018	
29	Ноги кроль	2	24.04.2018 26.04.2018	
30	Кроль на груди и на спине	2	03.05.2018 08.05.2018	
31	Звездочка	2	15.05.2018 17.05.2018	
32	Контрольное занятие	1	22.05.2018	
	Праздник на воде «В гости к Нептуну».	1	24.05.2018	

2 - й год обучения: (дети от 6 до 8 лет)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			Планируемая	Фактическая
1	Правила поведения в бассейне	2	03.10.2017 05.10.2017	
2	Всплывание и лежание на воде	2	10.10.2017 12.10.2017	
3	Скольжение на груди	2	17.10.2017 19.10.2017	
	Скольжение на груди на спине	2	24.10.2017 26.10.2017	

5	Руки кроль	2	31.10.2017 01.11.2017	
6	Руки кроль	2	08.11.2017 14.11.2017	
7	Скольжение на груди и на спине с работой рук	2	16.11.2017 21.11.2017	
8	Скольжение на груди с движениями ногами кролем	2	23.11.2017 28.11.2017	
9	Скольжение с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	2	30.11.2017 05.12.2017	
10	Скольжение с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	2	07.12.2017 12.12.2017	
11	Скольжение с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами	2	14.12.2017 19.12.2017	
12	Кроль на груди и на спине с помощью движений ногам кролем	2	14.12.2017 19.12.2017	
13	Кроль на груди	2	21.12.2017 26.12.2017	
14	Кроль на груди	2	28.12.2017 09.01.2018	
15	Согласование движений руками и ногами кролем на груди	2	11.01.2018 16.01.2018	
16	Кроль на груди с полной координацией движений	2	18.01.2018 23.01.2018	
17	Кроль на груди с полной координацией движений	2	25.01.2018 30.01.2018	
18	Кроль на груди с полной координацией движений	2	01.02.2018 06.02.2018	
19	Кроль на груди с полной координацией движений	2	07.02.2018 13.02.2018	
20	Кроль на груди с полной координацией	2	15.02.2018 20.02.2018	

	движений			
21	Кроль на спине	2	22.02.2018 27.02.2018	
22	Кроль на спине		01.03.2018 06.03.2018	
23	Согласование движений руками и ногами кролем на спине		13.03.2018 15.03.2018	
24	Согласование движений руками и ногами кролем на спине		20.03.2018 22.03.2018	
25	Кроль на спине и на груди с полной координацией движений		27.03.2018 29.03.2018	
26	Кроль на груди и на спине с помощью движений ногами		03.04.2018 05.04.2018	
27	Кроль на груди и на спине с помощью движений ногами		10.04.2018 12.04.2018	
28	Кроль на груди и на спине	2	17.04.2018 19.04.2018	
29	Кроль на груди и на спине	2	24.04.2018 26.04.2018	
30	Кроль на груди и на спине	2	03.05.2018 08.05.2019	
31	Кроль на груди и на спине	2	15.05.2018 17.05.2018	
32	Контрольное занятие	1	22.05.2018	
	Соревнования по плаванию «Быстрее, выше, сильнее».	1	24.05.2018	