

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей № 2 «Калинка»  
города Новочебоксарска Чувашской Республики

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом:  
«28» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом заведующей МБДОУ  
«Детский сад № 2 «Калинка»  
от «28» августа 2023 г. № 111/П



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»  
на 2023-2024 учебный год**

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор-составитель:	Ундрицова Валентина Александровна, инструктор по физической культуре

Новочебоксарск

2023

## Содержание

1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
2.	Содержание программы	<b>6</b>
2.1.	Учебный план	<b>6</b>
2.2.	Содержание учебного плана	<b>7</b>
3.	Планируемые результаты, формы аттестации	<b>9</b>
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	<b>10</b>
5.	Список литературы	<b>11</b>
6.	Приложение	<b>12</b>

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» (далее - программа) разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях, утверждённых Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 2 «Калинка» города Новочебоксарска Чувашской Республики.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение детей основам плавания и правилам безопасного поведения на воде, способствует укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Программа составлена с учетом «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста», сост. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова (Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2011.)

**Актуальность программы** обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у детей. Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность

нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе занятий плаванием, возможно скорректировать равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности, формированию гигиенических навыков и здорового образа жизни.

**Цель программы:** гармоничное физическое и психическое развитие личности дошкольника, обучение детей основам плавания и правилам безопасного поведения на воде.

Основными задачами программы являются:

**оздоровительные**

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование навыков личной гигиены;
- развитие физических качеств.

**образовательные**

- обучение основам плавания, различным способам передвижения на воде;
- формирование представления о технике безопасного поведения на воде.

**воспитательные**

- воспитание интереса к занятиям плаванием;
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, самостоятельности, уверенности в себе.

**Особенности данной программы.** В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне, начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений.

Программа создана на основе курса обучения плаванию. В ней сделан

акцент на играх в воде, чтобы привлечь интерес обучающихся. Плавание предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера. Программа позволяет варьировать нагрузку для обучающегося (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

В процессе занятий уделяется внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Занятия проводятся индивидуально с детьми, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

**Форма занятий** - физические упражнения (разминка, специальные и игровые упражнения), беседы по правилам поведения на воде.

**Методы обучения:**

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение;
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера.

Программа рассчитана на 72 академических часа (2 часа в неделю).

**Возраст учащихся** – от 5 до 7 лет.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне и помещениями. Рассказ о пользе плавания	2	2	-	Беседа, рассказ, экскурсия
2.	Формирование уверенности и безбоязненного отношения к нахождению в воде	4	-	4	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Ознакомление с элементами дыхания. Имитация гребковых движений	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Обучение погружению в воду с головой. Обучение плаванию кролем	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Обучение скольжению на груди. Обучение нырянию под водой	12	-	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Совершенствование полученных навыков.	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Диагностика плавательных умений	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана

Основная направленность	Содержание деятельности
<p>Ознакомление детей с правилами поведения в бассейне и помещениями. Рассказ о пользе плавания</p>	<p>Ознакомление с правилами поведения в бассейне и помещениями (раздевалка, душевая, туалет т. д.)</p>
<p>Формирование уверенности и безбоязненного отношения к нахождению в воде</p>	<p>Обучение спуску в воду по лестнице. Обучение перемещению в воде различными способами, ознакомление со свойствами воды. Выполнение упражнений:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- вход в воду, держась за перила лестницы и с помощью преподавателя;</li> <li>- ходьба различными способами по дну бассейна;</li> <li>- свободные передвижения в воде;</li> <li>- «полоскание белья»;</li> <li>- «пишем восьмерки»;</li> <li>- «волны на море»;</li> </ul> </p>
<p>Ознакомление с элементами дыхания. Имитация гребковых движений</p>	<p>Устранение водобоязни. Ознакомление с элементами дыхания (вдох, выдох, задержка дыхания). Обучение задержке дыхания и погружению лица в воду. Выполнение упражнений:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- «умывание»</li> <li>- «дождик»,</li> <li>- «пошлепаем по лужам»</li> <li>- «досчитай до 5» (задержка дыхания)</li> <li>- «мельница»</li> <li>- «задуй свечку»</li> <li>- «остуди чай» (после глубокого вдоха погрузиться в воду до подбородка и дуть на воду»);</li> <li>- «ветер»;</li> <li>- «пузыри»</li> <li>- «надувной шар»</li> <li>- «загляни под воду»;</li> <li>- «пльиви, игрушка»</li> </ul> </p>
<p>Обучение погружению в воду с головой. Обучение плаванию кролем.</p>	<p>Обучение выдохам в воду. Обучение работе рук кролем. Обучение работе ног кролем с опорой руками о дно бассейна. Обучение ориентированию под водой без очков для</p>

Основная направленность	Содержание деятельности
	<p>плавания.  Совершенствование техники погружения в воду.  Обучение всплыванию и лежанию на воде.  Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «дождик»</li> <li>- «пльиви, игрушка»</li> <li>- «подуем на чай»,</li> <li>- «мельница»</li> <li>- «надувной шар»</li> <li>- «досчитай до 5» (задержка дыхания)</li> <li>- «загляни под воду»;</li> <li>- «достань клад»</li> <li>- «мельница»;</li> <li>- «пузыри — у кого больше»;</li> <li>- «лягушата»;</li> </ul>
<p>Обучение скольжению на груди.  Обучение нырянию под водой</p>	<p>Формирование умения погружаться под воду без очков для плавания.  Обучение всплыванию и лежанию на воде.  Обучение серии выдохов в воду.  Обучение ориентированию под водой без очков для плавания.  Обучение нырянию под водой на небольшие расстояния.  Обучение скольжению на груди после отталкивания.  Обучение работе ног с неподвижной опорой.  Обучение скольжению на груди с работой ногами кролем.  Обучение работе ног с неподвижной опорой.  Обучение скольжению на спине после отталкивания.  Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«звезда»;</li> <li>-«поплавок»;</li> <li>- «поплавок-звездочка»</li> <li>-«буксир»;</li> <li>-«фонтаны»;</li> <li>- «звездочка на спине»</li> <li>- «достань клад»</li> <li>- «загляни под воду»;</li> <li>-«стрела»;</li> <li>-«утки-нырки»;</li> <li>-«водолазы».</li> </ul>
<p>Совершенствование полученных навыков.</p>	<p>Совершенствование техники погружения.  Совершенствование техники всплывания.</p>



Основная направленность	Содержание деятельности
	Совершенствование нырянию под водой на небольшие расстояния. Совершенствования техники работы ногами. Совершенствования техники работы руками. Совершенствование техники лежания на спине Совершенствование навыка лежания на груди. Совершенствование техники погружения за тонущими предметами.
Диагностика плавательных умений	Контрольные занятия с анализом и закреплением результатов обучения

### 3. Планируемые результаты, формы аттестации

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель и реализованы все задачи.

В результате занятий учащиеся

**будут знать:**

- правила поведения на воде;
- освоение навыков плавания.

**будут уметь:**

- держаться на воде;
- задерживать дыхание;
- плавать на животе;
- плавать на спине.

**Итоги реализации программы:** выполнение контрольных заданий.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Освоив программу, учащийся будет знать правила поведения на воде, владеть основными видами плавания, применять полученные знания в будущем. */Приложение/*

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **Условия реализации программы:**

- условия набора (возраст, физические возможности);
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

##### **Форма организации деятельности учащихся:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по плаванию проводятся в режиме учебных тренировок по 4 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеоматериалов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

##### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Формы обучения:** индивидуальные, сплит.

Количество обучающихся: 1-2 человека

Форма занятий соответствует современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: теоретические и практические занятия, соревнования.

**Материально-техническое обеспечение**

Основной учебной базой для проведения занятий является бассейн.

**Спортивный инвентарь:**

- доска для плавания;
- нудл;
- подводные игрушки;
- мячи;
- круги для плавания;
- свисток.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

*Для педагога:*

1. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. - Спб.: «Детство пресс», 2011.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
3. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
4. Рыбак М. В. Занятие в бассейне с дошкольниками – М.: Творческий Центр СФЕРА, 2012.
5. Маханева М. Д., Баранова Г. В «Фигурное плавание в детском саду».

Методическое пособие. – М.: Творческий Центр СФЕРА, 2009.

6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.

7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: «Физкультура и спорт», 2001.

8. Яблонская С.В. Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду – М.: Творческий центр СФЕРА, 2008.

***Для родителей и обучающихся:***

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.

2. Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. Азбука плавания для детей и родителей, бабушек и дедушек. – СПб.: Издательство «Фолиант», 1995.

*Приложение*

**Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения анализируется.

**Оценочные листы по обучению плаванию детей 5-7 лет**

№ п/п.	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Балл	Оценка	Скольжение на спине	Балл	Оценка	Плавание с доской	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

Диагностические задания:

1 Скольжение на груди.

2 Скольжение на спине.

3 Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

4 Плавание произвольным способом.

Методика проведения:

1. Скольжение на груди. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка. 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более; 3 балла – 3 м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1 м.

2. Скольжение на спине. Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо на поверхности воды.

Оценка. 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более; 3 балла – 3 м; 2 балла – 2 м; 1 балл – 1 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка. 4 балла – ребенок проплыл 8 м; 3 балла – 6-7 м; 2 балла – 4-5 м; 1 балл – менее 4 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка. 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более; 3 балла – 6 - 7 м; 2 балла – 4 - 5 м; 1 балл – менее 4 м.