

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Полевского городского округа  
«Детский сад № 69 комбинированного вида»

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
31.08.2023

Утверждено  
Заведующий  
МБДОУ ПГО «Детский сад № 69»  
Орехова Е.Н.  
Приказ № 39- АХО  
от 31.08.2023



*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности по оздоровительному плаванию  
«Дельфинёнок»*

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет  
Срок реализации программы 1 год

Руководитель  
Рейн Наталья Александровна,  
инструктор по физической культуре  
1 категории

г. Полевской, 2023

## **Содержание программы:**

### **I. Пояснительная записка;**

(характеристика программы):

- направленность и уровень;
- актуальность;
- категория учащихся;
- формы и режим занятий
- срок реализации;
- планируемые результаты

### **II . Учебный (тематический) план:**

Содержание учебного (тематического) плана

### **III. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- учебно-информационное обеспечение;
- методическое обеспечение;
- материально-технические условия реализации.

### **IV. Календарно-тематический план**

### **V. Список, используемой литературы**

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (далее Порядок 629);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно - методического совета по дополнительному образованию детей Минобразование России 03.06.2003 г.»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.
- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» (далее Учреждение).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной

системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте большое значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 3-5 лет.

Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Программа «Дельфинёнок» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 4 года обучения и дает возможность детям с 3 лет научиться плавать.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Система обучения плаванию для

детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева , Т.В Столматова.

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию. Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для дошкольников.

**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.

### **Новизна**

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

#### **Образовательные:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
  - Учить плавательным навыкам и умениям.
- **Развивающие:**
  - Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
  - Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- **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.

### **Категория учащихся**

Программа предназначена для детей 3-7 лет.

#### **Место проведения:** бассейн

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек), продолжительностью 30-40 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с октября по май месяц.

Количество занятий: в неделю-1 раз. В месяц-4 раза; в год-32; их количество в год можно варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится учёт посещаемости детей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в развитии и воспитании.

#### **Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

### **Формы занятий.**

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее.

Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких

навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

- Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде.
- Общая физическая подготовка
- Обучение технике плавания на суше.
- Практические занятия по плаванию в воде (занятия в бассейне).

#### **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.

#### **Способы определения результативности:**



- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

### Примерная схема заданий на занятии.

#### Первая и третья неделя каждого месяца.

Подготовительная часть (на суше)	Основная часть ( в воде)	Заключительная часть
<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li> <li>• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные виды ходьбы в разном темпе;</li> <li>• игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;</li> <li>• специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;</li> <li>• контрастный душ;</li> <li>• дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.</li> </ul>

#### Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения (на суше);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li> <li>• комплекс упражнений по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;</li> </ul>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li> <li>• различные виды ходьбы в воде.</li> </ul>	<p>формированию и коррекции правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li> <li>• игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на занятиях в первую и третью неделю месяца.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контрастный душ.</li> </ul>
--	---	--

### Содержание программы.

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Плавание, игры на воде» реализуется в 4 этапа:

**I этап – исследовательский**

**II этап – подготовительный**

**III этап – основной**

**IV этап – диагностический (оценочный)**

**I этап – исследовательский**

**Цель:** выявление заинтересованности родителей и детей в организации кружка по дополнительному платному образованию по плаванию, уровень сформированности физических качеств, умений детей для занятий по плаванию в кружке.

- Отбор детей с учётом их интересов.
- Диагностика уровня плавательной подготовленности детей.

**II этап – подготовительный**

**Цель:** создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.

- Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей на занятиях по плаванию.
- Разработка программы физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию для детей старшего дошкольного возраста в рамках оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

- Приобретение оборудования для занятий.

### **III этап – основной**

**Цель:** решение основных задач.

- Педагогическое просвещение родителей.
- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Совершенствование плавательных навыков и умений.
- Развитие творческих способностей у детей.

Для решения основных задач программы разработан поблочно учебный тематический план на год, включающий материал: на совершенствование плавательных умений и навыков, развитие физических качеств, дыхательного аппарата, на повышение двигательной активности.

## **II . Учебный (тематический) план**

### **2.1. Содержание программы с детьми 3-5 лет (младший дошкольный возраст)**

#### **Непосредственно образовательная деятельность (теория)**

**Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

**Тема №2 Краткий обзор развития плавания.**

История зарождения плавания.

**Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.**

Части тела и внутренние органы человека.

**Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

**Тема№5 Основы техники плавания**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль».

## **Тема №6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

### **Непосредственно образовательная деятельность**

**(практика)**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

##### **Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте.

##### **Ходьба:**

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой.

##### **Подскоки:**

На одной, на двух, на месте, в движении.

##### **Бег:**

Обычный, змейкой, с выполнением задания по звуковому сигналу.

##### **Общеразвивающие упражнения:**

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

#### **3. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.**

Организованный выход в воду (индивидуальный). Поточный вход в воду, умывание в воде бассейна, плескание, движение руками в воде, игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

#### **4. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.**

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами.

#### **5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду ( без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

#### **6.Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

#### **7.Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

#### **8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

#### **9.Обучение координационным возможностям в воде**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

#### **10.Выполнение контрольных тестов.**

### **Учебно-тематический план**

**(младшая группа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	

7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

**Учебно-тематический план  
(средняя группа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2

8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.		3
10	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение координационным возможностям в воде.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

## 2.2.Содержание программы с детьми 5-6 лет (старшая группа).

### Непосредственно образовательная деятельность (теория)

#### **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

#### **Тема №2 Краткий обзор развития плавания.**

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

#### **Тема№3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.**

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

#### **Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

#### **Тема№5 Основы техники плавания**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине.

#### **Тема№6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

## **Непосредственно образовательная деятельность (практика)**

### **1.Общая физическая подготовка.**

#### **Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

#### **Ходьба:**

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

#### **Подскоки:**

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

#### **Бег:**

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

#### **Общеразвивающие упражнения:**

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения 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, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

### **3.Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

### **4.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.**

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде),передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде),передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.



### **5.Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду ( без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

### **6.Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

### **7.Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

### **8.Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

### **9.Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

### **10.Выполнение контрольных тестов.**

## **Учебно-тематический план (старшая группа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	

5	Основы техники плавания	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		3
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

### 2.3. Содержание программы для детей 6-7 лет.

#### Непосредственно образовательная деятельность

##### (теория)

#### **Тема №1** Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

#### **Тема №2** Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

#### **Тема №3** Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

#### **Тема№4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

#### **Тема№5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс».

#### **Тема№6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

### **Непосредственно образовательная деятельность (практика)**

#### **1.Общая физическая подготовка.**

##### **Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

##### **Ходьба:**

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

##### **Подскоки:**

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

##### **Бег:**

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

##### **Общеразвивающие упражнения:**

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения 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, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

### **3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

### **4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.**

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

### **5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

### **6. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

### **7. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

### **8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

### **9. Обучение облегченным способом плавания**

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с

дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводные к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

**10.Выполнение контрольных тестов.**

**Учебно-тематический план  
(подготовительная к школе группа)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	0.5	
2	Краткий обзор развития плавания.	0.5	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.	0.5	
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.	0.5	
5	Основы техники плавания	0.5	
6	Оборудование и инвентарь.	0.5	
7	Общая физическая подготовка.		2
8	Специальная физическая подготовка.		4
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		3
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		2
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и		3

	ориентироваться под водой		
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		3
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		3
15	Обучение облегченным способом плавания		3
16	Выполнение контрольных тестов.		3
17	Подвижные игры		3
	Итого:	3	33

### III. Формы аттестации и оценочные материалы

#### Диагностика (оценка)

**Цель:** подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведённых занятий.
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей (см. карту). Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

#### Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:

- **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого.

### Учебно- методическое обеспечение.

1. Программа работы, календарно- тематический план
2. Учено-наглядные пособия: учебные плакаты по технике безопасности на воде и технике плавания
3. Инвентарь: плавательные очки, шапочки, нарукавники безопасности, круги, обручи, мячи, жилеты, плавки , купальники.

### Календарно-тематический план

Дата	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь- Ноябрь	Знакомство с планом работы кружка на четверть	Ознакомление с программой занятий кружка.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Знать правила безопасного поведения и гигиены при посещении бассейна.
	Вхождение в воду. По трапу бассейна..	Обучение правильному вхождению в воду.
	Подготовительные упражнения по освоению с водой. ОФП.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. ОФП.
	Лежание на груди и спине с различными положениями рук.	Упражнения: «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке»; «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.



	Скольжение.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук, скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.
	Движение рук и дыхание.	Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем.
	Тест: заплыв на 10 метров кролем на груди.	Контрольный заплыв.
Декабрь-Январь	Знакомство с планом работы кружка	Ознакомление с программой занятий.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Знать правила безопасного поведения и гигиены при посещении бассейна.
	Вхождение в воду. По трапу бассейна.	Обучение правильному вхождению в воду.
	Подготовительные упражнения по освоению с водой. ОФП	Выполнение упражнений на развитие координации, разминка, ОФП.

	Лежание на груди и спине с различными положениями рук.	Упражнения: «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке»; «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
	Скольжение.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук, скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.
	Тест: заплыв кролем на груди.	Контрольный заплыв.
Февраль-Март	Знакомство с планом работы кружка на четверть.	Ознакомление с программой занятий.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Знать правила безопасного поведения и гигиены при посещении бассейна.
	Вхождение в воду. По трапу бассейна..	Обучение правильному вхождению в воду.
	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	Выполнение упражнений на развитие координации, разминка, ОФП.
	Лежание на груди и спине с различными положениями рук.	Упражнения: «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке»; «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
	Скольжение.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук, скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.
	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.
	Движение рук и дыхание.	Стоя. выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение сдвижением руками кролем.
	Тест: заплыв кролем на груди.	Контрольный заплыв.
Апрель-Май	Знакомство с планом работы	Ознакомление с программой занятий.
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Знать правила безопасного поведения и гигиены при посещении бассейна.
	Вхождение в воду по трапу бассейна.	Обучение правильному вхождению в воду.
	Подготовительные упражнения по освоению с водой. ОФП.	Выполнение упражнений на развитие координации, разминка, ОФП.
	Лежание на груди и спине с различными положениями рук.	Упражнения: «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке: «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
	Скольжение.	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук, скольжения с элементарными

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.
Движение рук и дыхание.	Стоя. выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем.
Соревнования: заплыв кролем на груди.	Контрольный заплыв.

#### V. Список, используемой литературы

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения, 2012 год Москва
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать 1998.Москва
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. ( Утверждена распоряжением Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р
4. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.

В дополнительной общеобразовательной обиде развивающей программе  
физкультурно – спортивной направленности по оздоровительному плаванию  
«Дельфинёнок» пронумеровано, сшито и скреплено печатью 28 листов  
Заведующий МБДОУ ПГО «Детский сад № 69» Орехова Е.Н.

