


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Добрянский детский сад № 16 «ПроУспех»

Принято на заседании педагогического Совета Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Утверждаю Заведующий МБДОУ «ДДС № 16 «ПроУспех»  О.Ф. Пьянкова от «30» августа 2023 г. Приказ № 130 от 30.08.2023 г.
---	--

**Программа дополнительного образования**

**«Юные пловцы»**

Возраст детей: 5-6 лет

Руководитель:  
инструктор по физической культуре  
Марина Владимировна Дулова

г. Добрянка, 2023

## **Оглавление**

### **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1.1	Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2	Новизна программы.....	3
1.3	Актуальность программы.....	3
1.4	Педагогическая целесообразность.....	4
1.5	Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	5
1.7	Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.8	Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	6
1.9	Формы работы секции и режим занятий.....	6
1.10	Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..	6
1.11	Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	7
2.	<b>УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
3.	<b>СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>8</b>
4.	<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>12</b>
5.	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>14</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Направленность**

Программа дополнительного образования «Юные пловцы» по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению

### **1.2 Новизна программы:**

Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

### **1.3 Актуальность программы**

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

### **1.4 Педагогическая целесообразность**

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

### **1.5 Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию

**(старшая группа, 5-6 лет)**

#### **Обучающие задачи:**

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с опорой и без опоры;
2. Обучать согласованной работе рук и ног, при плавании способом кроль на груди и на спине;
3. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой;
3. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
4. Учить плавать в ластах разными стилями.

#### **Развивающие:**

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета, укреплению свода стопы, формировать правильную осанку.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;
3. Воспитывать чувство коллективизма.

### **1.6 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:**

Эта программа отличается от других программ тем, что с первых занятий дети начинают плавать в ластах, что позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Прием комбинированного плавания одного стиля с другим позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

### **1.7 Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы**

Обучение плаванию по данной программе начинается с 5 до 6 лет. Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

У детей 5-6 лет более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого движения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует эффективности обучения.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы.

Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

### **1.8 Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Занятия секции по плаванию «Юные пловцы» проводится 1 раз в неделю (сентябрь, май) по подгруппам в 5 человек. Программа рассчитана на 1 год, на 34 занятия.

### **1.9 Формы и режим занятий.**

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие **формы**:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия.

**Режим занятий:** Секция по плаванию «Юные пловцы» проходит 1 раз в неделю.

Длительность занятий -25 минут средняя группа.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

### **1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Старшая группа (5 – 6 лет)

**Ожидаемый результат:**

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с подвижной опорой;
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.

- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Знать правила безопасности в бассейне и на открытой воде;
- 6) Уметь плавать в ластах кролем на груди и на спине, дельфином

### ***Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников***

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в средней группе 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

#### ***Контрольные упражнения:***

1. скольжение на груди, на спине;
2. выдох в воду-10 раз подряд;
3. «торпеда» на груди и на спине;
4. «звезда» на спине, на груди;
5. скольжение на спине с подвижной опорой.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются ***в баллах:***

- 4 балла – справляется самостоятельно;
- 3 балла – справляется с небольшой помощью;
- 2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;
- 1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

- Уровни: 35-40 баллов – высокий уровень,  
25-34балла – средний уровень,  
24 и ниже – низкий уровень.

Такие пункты диагностики как «активность на занятии» и «овладение навыками саморегуляции психоэмоционального состояния» отмечаются «+» или «-» и учитываются при определении уровня физического развития ребенка.

### **1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Диагностика.

## 2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 5-6 лет

№	Тема	Всего занятий
1.	Вводная беседа	1
2.	Упражнение «поплавок», «звезда» на груди и на спине	3
3.	Упражнения, обучающие скольжению	4
4.	Плавание с поворотом головы с подвижной опорой	4
5.	Упражнения с работой рук разными стилями	4
6.	Упражнения с работой ног разными стилями	4
7.	Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах	5
8.	Закрепление приобретенных навыков	4
9.	Игры	5
	Итого:	34

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования для детей 5-6 лет

№	Содержание	1	2	3	4
1-4 занятия	1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления.	+	+	+	+
	2. Игры: «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 на занятии.	+	+	+	+
	3. Выдохи, опуская лицо в воду.	+	+	+	+
	4. «Звездочка», «Поплавок» самостоятельно.	+	+	+	+
	5. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской.	+	+	+	+
	6. Самостоятельное плавание в ластах.	+	+		
	7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
	8. Свободное купание.			+	+



5-8 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям. 2. Многократные выдохи в воду – по 4-6 раз. 3. Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад. 4. «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно. 5. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской. 6. Скольжение на груди. 7. Игры: «Карусели», «Пятнашки поплавком», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии. 8. Плавание в ластах. 9. Индивидуальная работа. 10. Свободное плавание.	+	+		
9-12 занятия	1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления. 2. Скольжение на груди с различным положением рук. 3. «Звездочка» на груди, на спине по наглядным пособиям. 4. Скольжение на спине в ластах. 5. Скольжения на спине самостоятельно. 6. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской в ластах. 7. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской 8. Плавание произвольным способом в ластах. 9. Выдохи в воду по 4-6 раз. 10. Игры: «Винт», «Чье звено быстрее соберется», «Водолазы», «Попади торпедой в цель», «Караси и карпы» -1-2 игры на занятии. 11. Индивидуальная работа. 12. Свободное плавание.	+	+		
13-16 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям. 2. Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад, руки - «брасс». 3. Выдохи в воду с продвижением вперед. 4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием у поручня, с доской. 5. Самостоятельное плавание – произвольным способом. 6. «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно. 7. Игры: «Воротники», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии. 8. Индивидуальная работа. 9. Свободное плавание в ластах.	+	+	+	

17-20 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+	+	+
	2. Выдохи в воду с продвижением вперед.	+	+	+	+
	3. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием у поручня, с доской.	+	+		+
	4. Движения ногами как при способе кроль на спине у поручней.		+	+	
	5. Плавание на спине с поддерживающими средствами.			+	+
	6. Плавание на спине в ластах.	+	+		
	7. Самостоятельное плавание в ластах на груди и на спине.	+	+	+	
	8. Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт», «Зеркальце», «Пловцы» -1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	9. «Звездочка» на спине самостоятельно.	+	+		+
	10. Индивидуальная работа.	+	+		+
9. Свободное плавание.	+	+		+	
21-24 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+	+	
	2. Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад, как «басс».	+	+		
	3. Скольжение на груди с различным положением рук. .	+	+	+	+
	4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской.	+	+	+	+
	5. Выдохи в воду по 4-6.	+	+	+	+
	6. Плавание, выполняя руками движения басс, ноги – кроль на груди.	+	+		+
	8. Игры: «Караси и карпы», Пятнашки с поплавком», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Пловцы» - 1-2 игры на занятии.	+	+		+
	9. Плавание, выполняя движения руками басс, ноги – кроль в ластах.	+	+		+
	8. Свободное плавание в ластах.	+	+		+
9. Индивидуальная работа.	+	+		+	

25-28 занятия	<p>1. На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно.</p> <p>3. Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс».</p> <p>4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской.</p> <p>5. Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием.</p> <p>6. Самостоятельное плавание – произвольным способом.</p> <p>7. Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии.</p> <p>8. Выдохи в воду.</p> <p>9. Свободное купание.</p> <p>10. Индивидуальная работа.</p>	+	+	+	+
29-32 занятия	<p>1. На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Различные виды передвижений в воде – по сигналу «Звездочка» на груди.</p> <p>3. Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс».</p> <p>4. Скольжения на груди и на спине с различным положением рук в ластах.</p> <p>5. Плавание облегченным способом на груди, на спине в ластах.</p> <p>6. Выдохи в воду – 4-6 раз подряд.</p> <p>7. «Звездочка» на спине.</p> <p>8. Игры по выбору детей.</p> <p>9. Свободное плавание.</p> <p>10. Индивидуальная работа.</p>	+	+		

33-34 занятия	1. На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	+	+		
	2. Различные виды ходьбы: с движением руками кролем на груди, на спине, брассом.	+	+		
	3. Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс», кроль.	+	+		
	4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской; - в ластах.	+	+		
	5. Плавание на спине в ластах.	+	+		
	6. Игры: «Воротники», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии.	+	+		
	7. Свободное плавание	+	+		

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

##### Основные условия и средства обучения.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются картотеки, пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

- картотека: игр, стихов, упражнений на дыхание, релаксацию, массажа;
- картинки с упражнениями и стилями плавания,
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;
- ласты.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными,

привлекать детей к занятиям и играм на воде. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно. В противном случае их использование не ведет к положительному результату. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми руками) помогает освоить скольжение.

## 5.ЛИТЕРАТУРА:

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.
2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересади́на Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2002.
4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2016.
- 7.Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. – М.: Айрис – прес, 2003.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2017.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009.

