

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №28»

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол  
от 30.08.2022 года № 4

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом заведующего  
от 30.08.2022 года № 125

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«Оздоровительное плавание»  
(для детей с 4 до 7 лет)**

Срок освоения дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программы – 72 часа.  
Разработчик:  
Инструктор по физической  
культуре Соловьева М.А.

**г. Нижний Новгород  
2022г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ главы, раздела	Наименование главы, раздела	№ страницы
	Содержание программы	2
1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	4
3.	Формы аттестации	5
4.	Учебный план	5
5.	Календарный учебный график	7
6.	Рабочая программа	8
7.	Оценочные и методические материалы	11
	Приложение к Программе	12

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы:**

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Давление воды препятствует выполнению вдоха, а при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, что приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру. При плавании вырабатывается новый автоматизм дыхания, который характеризуется уменьшением длительности дыхательного цикла, увеличением частоты и минутного объема дыхания. При этом увеличивается легочная вентиляция и жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на высшую нервную деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

**1.2. Цель Программы:** Формирование и развитие творческих способностей детей, через различные виды двигательной деятельности, создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

#### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию посредством плавания с учетом индивидуальных характеристик и возможностей здоровья;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
- Воспитывать нравственно-волевые качества, такие как настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

### **1.3. Планируемые результаты:**

#### Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

#### Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).

#### Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

## **2. Организационно-педагогические условия.**

**2.1.** Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 4-7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: с 1 сентября 2022 по 31 мая 2023 года.

Периодичность занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю для детей с 4 до 5 лет по 25 минут, 5-7 – 35 минут, во вторую половину дня.

Наполняемость группы 10-15 человек.

### **2.2 Форма проведения – занятие**

### **2.3 Форма организации детей на занятии:**

Подгруппами от 10 до 15 человек.

### **2.4. Методическое обеспечение**

Обеспечение программы основными педагогическими принципами и методами:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ГБОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
10. Плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
11. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
12. Комплексы дыхательных упражнений.

### **2.5. Материально-техническое обеспечение:**

#### Средства обучения и воспитания:

- Доски для плавания
- Нудлы (палки для плавания пенопластовые)
- Лопатки для рук
- Ласты
- Ворота тонущие
- Тонущие арки

- Обруч плавающий
- Мячи резиновые (разного размера)
- Мячики- ежики
- Массажные орто-коврики
- Массажная дорожка
- Обручи
- Атрибуты для дыхательной гимнастики (шарики для пинг-понга, коктейльные трубочки)
- Лестница-рукоход
- Заводные игрушки
- Тонущие игрушки (кольца, палки)
- Шест
- Шарик пластмассовый цветной (как для сухого бассейна)
- Игрушки-липучки с присосками

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр
- Секундомер
- Термометр (для измерения температуры воды)
- Термометр (для измерения температуры воздуха)
- Фонарик

### 3. Формы аттестации.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (декабрь, апрель) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Открытое занятия для родителей;
- Спортивное развлечение или праздник на воде.

### 4. Учебный план

Учебный (тематический) план для детей 4-5 лет.

Тема	Теория	Практика	Общее количество часов
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2		2
Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде		8	8
Обучение выдоху в воду		8	8
Обучение погружению в воду		8	8
Обучение ориентированию в воде		5	5
Обучение лежанию на воде		8	8
Обучение попеременным движениям ног способом кроль		5	5
Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными		10	10

средствами и без них			
Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)		10	10
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине		8	8
Итого академических часов/минут в неделю для детей 4-5 лет			2/50 минут
Итого академических часов/минут в месяц для детей 4-5 лет			8/200 минут
Итого академических часов/минут за период реализации Программы для детей 4-5 лет			72/1800 минут

Учебный (тематический) план для детей 5-7 лет.

<b>Тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее количество часов</b>
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2		2
Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию		4	4
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием		10	10
Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами		12	12
Обучение плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)		10	10
Обучение плаванию при помощи движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)		12	12
Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания		12	12
Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием		10	10
Итого академических часов/минут в неделю для детей 5-7 лет			2/70 минут
Итого академических часов/минут в месяц для детей 5-7 лет			8/280 минут
Итого академических часов/минут за период реализации Программы для детей 5-7 лет			72/2520 минут

### 5. Календарный учебный график

СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ				ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ							
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю				количество занятий в неделю					количество занятий в неделю				ИТОГОВАЯ															
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	1

## 6. Рабочая программа

### Сентябрь

**1 неделя:** Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и жуки».

**3 неделя:** Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Игра «Поезд в тоннель».

**4 неделя:** Цель: Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

### Октябрь

**1 неделя:** Цель: Учить плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы».

**2 неделя:** Цель: Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

**3 неделя:** Цель: Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

**4 неделя:** Цель: Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в занырянии. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

### Ноябрь

**1 неделя:** Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

**2 неделя:** Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Ловишки с поплавком».

**3 неделя:** Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда, Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

**4 неделя:** Цель: Упражняться в занырянии. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

## **Декабрь**

**1 неделя:** Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

**3 неделя:** Цель: Лежать на спине с цепочкой. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод».

**4 неделя:** Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Коробочка».

## **Январь**

**1 неделя:** Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

**2 неделя:** Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка».

**3 неделя:** Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце».

**4 неделя:** Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

## **Февраль**

**1 неделя:** Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

**2 неделя:** Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с занырянием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Поезд в тоннель, Игра «Юные подводники».

**3 неделя:** Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

**4 неделя:** Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с «цепочкой». Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

## **Март**

**1 неделя:** Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

**2 неделя:** Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Буксир».

**3 неделя:** Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчки, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

**4 неделя:** Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы», «Угадай по названию».

## **Апрель**

**1 неделя:** Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Медуза, Поезд в тоннель, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

**2 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Стрелка, Игра «Хоровод».

**3 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Крабы, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка, Игра «Ловишки с мячом».

**4 неделя:** Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Торпеда, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

## **Май**

**1 неделя:** Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

**2 неделя:** Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Поезд в тоннель, Игра «Щучки и лягушки».

**3 неделя:** Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Скользить сквозь обруч с заныряванием. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Зайцы, Поплавок, Звездочка, Медуза, Игра «Кто дольше под водой». Игра «Кто дольше под водой».

**4 неделя:** Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Медуза, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

## **6. Оценочные и методические материалы.**

• Оценочные материалы: Анализ результативности освоения обучающимися Программы оформляется в Отчет о реализации Программы

Порядок составления отчета:

• В графах с 3 по 7 таблицы проставляется количество баллов, соответствующее уровню развития каждого описанного навыка, а именно

1 – навык не освоен

2 – навык скорее не освоен, чем освоен

3 - навык скорее освоен, чем не освоен

4 – навык освоен

• Высчитывается средний балл и определяется уровень освоения Программы:

1 – Программа не освоена

2 – Программа скорее не освоена, чем освоена

3 – Программа скорее освоена, чем не освоена

4 – Программа освоена

• Отчет подписывается педагогом, реализующим Программу.

Методические материалы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.

Приложение  
к дополнительной общеразвивающей  
программе «Оздоровительное плавание»

**Отчет об освоении дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание»**

№	ФИ обучающегося	Результаты освоения программы					Средний балл	Вывод
		Вход и выход в воду	Лежание на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине	Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом в воду	Скольжение на груди и на спине с движениями ног		
1	2	3	4	5	6	7	8	9