

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ БОГУЧАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ЦЕНТР РОСТА»

РАССМОТРЕНО  
методическим советом МБОУ ДОД «Центр роста»  
Протокол № \_\_ «10» 06. 2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»  
Т.Г. Назарова  
Приказ №105 «14» 06.2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Заводные рыбки»  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:  
педагог дополнительного  
образования  
Третьякова Екатерина Павловна

с. Богучаны, 2024 г

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## Содержание:

### **РАЗДЕЛ №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста
- 1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы
- 1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы
- 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков
- 1.6. Планируемые результаты освоения программы

### **РАЗДЕЛ №2.«Содержательный раздел»**

- 2.1. Особенности развития детей дошкольного возраста
- 2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам
- 2.3. Содержание образовательной деятельности

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Организация НОД
- 3.2. Условия реализации программы
- 3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию
- 3.4. Приложение 1
- Приложение 2
- Приложение 3
- 3.5. Материально-техническое обеспечение программы.
- 3.6. Список используемой литературы

## **РАЗДЕЛ №1 «Комплекс основных характеристик рабочей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по физической культуре (плавание) дошкольного образования МКДОУ д/с «Теремок» п. Таежный (далее-Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т. И. Осокина.

Дополнительная образовательная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться, и чтобы они не боялись воды. Плавание - это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия. Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Занятия Плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Еще плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

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.

## **1.2. Эффективность плавания в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста**

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении - это отличает плавание от других видов физических упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность мышц у ребенка дошкольного возраста не велика. Они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Один из способов работы с детьми на воде - обучение плаванию в игровой форме. Игровые занятия на воде - специально разработанная система упражнений с детьми от 3 до 7 лет, способствующая более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию.

Каждое упражнение имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных заданий, что способствует более быстрому освоению и закреплению навыков двигательных действий в воде.

Игровая система обучения плаванию имеет оздоровительную направленность. Упражнения в воде положительно воздействуют на костно-мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде без опоры укрепляет стопы ребенка, предупреждает развития плоскостопия. Во время занятий детей в воде активно развиваются мышцы дыхательного аппарата, увеличивается подвижность грудной клетки. Систематические занятия в воде закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и некоторым инфекционным заболеваниям, ведут к совершенствованию органов кровообращения, укрепляется нервная система, крепче становится сон.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Занятия плаванием благотворно влияют не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

### **1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы**

#### **Цель программы.**

Целью данной программы является обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях, закаливание и укрепление детского организма, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию, формировать навыки плавания.

#### **Задачи программы.**

##### **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.
- Формировать стойкие гигиенические навыки.

##### **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.
- Формировать эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- Формировать навык специальных упражнений по плаванию;
- Самостоятельность, выносливость.

#### **Должны уметь:**

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом
- проплывать способом «кроль на груди» с опорой и без неё.
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

К концу года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания. Более уверенно держаться на воде, а не умеющим плавать – пройти вспомогательный курс с досточками. Более ярко, выражено увеличить силовую выносливость.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

- Бегать парами.

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.

- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

- Выполнять упражнения «Звездочка» «Медуза» на груди, на спине.

- Выполнять упражнение «Поплавок».

- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

- Нарботать скоростную выносливость при различных методах плавания.

- Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты не меньше средних на соревнованиях. И речи быть не может о неуверенности на воде! Ребенок должен уже великолепно чувствовать себя на разной глубине.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений,

рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

#### **1.4. Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы**

##### **Принципы:**

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

**принцип доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

**принцип сознательности и активности** - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

**принцип наглядности** - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

**принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

**принцип личностной ориентации** - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

##### **Средства и методы обучения:**

-*Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

-*Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

-*Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.

Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, пенопластовые трубы, водные надувные круги, жилеты, мячи, шесты и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, "кроль" на груди, "брасс",

"баттерфляй", стартов и поворотов как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению.

Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнение предыдущих результатов. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях.

Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки, должны самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи, и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

### 1.5. Диагностика плавательных умений и навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

#### Протокол диагностики навыков плавания

Старшая группа

№	Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений
---	----------------------	---------------------------------------	--------------------------	---------------------	---------------------	---------------------------------------



						<b>ий ног способо м кроль на груди, спине</b>

Подготовительная группа

<b>№</b>	<b>Фамилия, имя ребёнка</b>	<b>Вдох выдох (многократно)</b>	<b>Ориентирование в воде с открытыми глазами</b>	<b>Упражнение «Торпеда» на груди</b>	<b>Упражнение «Торпеда» на спине</b>	<b>Свободное плавание в полной координации (кроль на груди, спине, брасс)</b>

**Методика проведения диагностики**

*Лежание на груди.*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

*Лежание на спине.*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги – врозь.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

*Плавание с 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.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

*Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.*

Инвентарь: пенопластовые доски. Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение

*Скольжение на груди.* Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

*Скольжение на спине.* Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение

*Ориентировка в воде с открытыми глазами.*

Инвентарь: тонущие игрушки. Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

*Погружение в воду с задержкой дыхания.* Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

*Выдохи в воду.* Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

В старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду.

Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях

воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс»

## **РАЗДЕЛ №2.«Содержательный раздел»**

### **2.1.Особенности развития детей дошкольного возраста**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

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.

#### **Старший дошкольный возраст**

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их

выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

### **Старший дошкольный возраст**

Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **2.2. Задачи обучения плаванию по возрастным группам**

*Старшая и подготовительная группы.*

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, передвигаться и ориентироваться под водой, скользить на груди и на спине без опоры с работой ног стилем кроль.
3. Учить работе ног и рук стилем брасс, кроль на груди, спине.
4. Учить согласовывать движения рук и ног, дыхания, характерных для разучиваемого способа плавания.
5. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

## **2.3. Содержание образовательной деятельности**

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Вводное		<b>1</b>	-
2.	Значение плавания. Способы плавания.		<b>2</b>	<b>3</b>
3.	Сюжетно игровое		<b>2</b>	<b>4</b>
4.	Всплывание и		<b>2</b>	<b>5</b>

	лежание на воде			
5.	Плавание с предметами, плавание без предметов.		4	8
6.	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног		3	5
7.	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине		3	6
8.	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.		3	5
9.	Обучение облегченным способом плавания.		3	5
10.	Диагностика, тестирование.		1	3
11.	Спортивные игры, развлечения на воде.		1	3
	Итого:	72	25	47

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация НОД

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

### **Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года**

#### **Старшая:**

Численность человек 10

Длительность занятия в воде 25 мин.

#### **Подготовительная:**

Численность человек 12

Длительность занятия в воде 30 мин.

### **3.2. Условия реализации программы.**

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

#### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне**

t воздуха в раздевалке	t воздуха в зале (0С)	t воздуха в бассейне (0С)	t воды (0С)
<b>26- 27</b>	<b>20 – 22</b>	<b>29 – 31</b>	<b>29 - 32</b>

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

### **3.3.Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

### Игры в воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде. Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

#### Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк»)

находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей,

начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси.

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите?

Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите!

Дети: Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей».

Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

*Методические указания:* Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

#### Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте - Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику.

«Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень. *Методические указания:* Плыть в одном направлении.

Нельзя толкать друг друга.

#### Белые медведи



Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

*Методические указания:* Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

### **Переправа**

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания:* гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **Невод**

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

*Методические указания:* «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **Зайчата умываются**

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг. Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик) Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик) Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки) Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки) Будут чистые зайчатки!

### **У кого больше пузырей**

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей.

### **Насос**

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

### **Найди клад**

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

Описание: Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна.

*Методические указания:* поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

### **Поплавок**

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

*Методические указания.* Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

### **Медуза**

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости. Описание: играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в поясице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз. .

### **Звезда**

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

*Методические указания.* Перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в поясице.

## **Игры – упражнения**

-Преодоление сопротивления воды «Море волнуется», «Кто выше».

-На погружение с головой - «Кто быстрее спрячется под водой», «Достань игрушку со дна», «Пронырни в обруч» и т.д

-Игры на всплывание «Поплавок», «Медуза», «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д

-Игры с открыванием глаз в воде «Достань клад», «Смотри внимательно».

-Игры со скольжением «Кто дальше проскользит», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».

-Игры с мячом «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде».

-Игры-соревнования «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

### **1. Обучение техники плавания способом брасс.**

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;
5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение;

### **2. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.**

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лежа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. То же упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;

5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. То же левой рукой; 6. То же упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;

7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лежа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;

8. Лежа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди;

### **3. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.**

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра);

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;

3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);

4. То же упражнение, но лежа на скамейке;

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);

6. То же упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох).

**Упражнения для общего физического развития и координации движений**

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, с крестными шагами; перестроения по сигналам, варианты перестроений.
2. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п. 3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п. 4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить. 6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить. 7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п..
- 5.И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
- 6.И. п. - о. с, руки впереди. 1 -присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
- 7.И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
8. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2- вернуться в и. п.; 3 - мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
- 9.И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.

**3.5. Материально-техническое обеспечение программы**

№	Наименование
1	Плавательные доски
2	Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3	Тонущие предметы разных форм и размеров.
4	Надувные круги разных размеров.
5	Спасательные жилеты.
6	Слалом арки.
7	Надувные нарукавники.
8	Поролоновые палки.
9	Мячи разных размеров.
10	Обручи.

### 3.6. Список используемой литературы

#### Литература:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
5. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
6. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания, 1998 г.
- Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
11. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб:Нептун, 1992
12. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
13. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
14. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
15. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
16. М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
17. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год
18. «Здоровье и физическая культура» Г. М. Кукольский Москва, 1979г.
19. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Пищикова Н. Г. Москва, «Скрипторий», 2006 г.