

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет по образованию Администрации Старорусского муниципального района**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 5 с углубленным изучением химии и биологии»**  
**г. Старая Русса**

Утверждена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор MAOU СОШ №5  
Е. Ю. Гордеева  
от 01.09.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«НАУЧИТЕ РЕБЁНКА ПЛАВАТЬ»**

структурного подразделения

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №5 с углублённым изучением химии и биологии» г. Старая Русса, расположенного по адресу:

175202, Российская Федерация, Новгородская область,  
город Старая Русса, улица Поперечная, дом 47, корпус 2

**физкультурно - спортивной направленности**



Уровень: *ознакомительный*

Срок реализации: **10 мес.**

Возраст обучающихся: **6 - 7 лет**

Составитель: *Макеева Ольга Алексеевна*

г. Старая Русса, 2023 год

## Пояснительная записка

Формирование здорового ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребёнка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо с юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребёнка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Программа составлена в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».
- "Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" .
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 **N196**. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по **дополнительным** общеобразовательным программам". Редакция от **30.09.2020**— Действует с **07.11.2020**. Зарегистрировано в Минюсте России 29 ноября 2018 г. N 52831.
- Приказом Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г./ регистрационный № 25016).
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"<sup>11</sup>

Данная программа реализуется в бассейне МАОУ СОШ №5 с углублённым изучением химии и биологии г. Старая Русса, структурном подразделении, расположенном по адресу: ул. Поперечная дом 47 корпус 2

Физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольного учреждения представляет целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности.

### **Актуальность Программы.**

**Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент**, т.к. одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

**Новизной** данной программы является то, что она разработана с учётом психологического развития детей старшего дошкольного возраста. В программе использованы игровая мотивация и возможность реализации задач с учётом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и интересов детей. Содержание программы конкретизировано с учётом способностей детей.

### **Цель данной программы:**

Обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

### **Задачи обучения плаванию:**

1. Учить плавать «кролем» на груди.
2. Учить плавать на спине
3. Учить прыгать с бортика «стрелочкой»
4. Совершенствовать выдох в воду одновременно с прыжками

### **Обучающие:**

- освоить подготовительные к плаванию упражнения
- освоить спортивные способы плавания
- научить правилам безопасного поведения на воде

**Развивающие:** - развивать физические качества (сила, выносливость, быстрота)

-развивать двигательные умения и навыки

-развивать психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление),

способствовать созданию положительного эмоционального состояния.

### **Воспитательные:**

- воспитывать осознанное и ответственное

- отношение к своему здоровью, к своему физическому развитию.

- воспитывать волевые качества: целеустремлённость, смелость, решительность, настойчивость.

- воспитывать интерес к плаванию и желание им заниматься.

- воспитывать нравственные качества: честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе; бережное отношение к плавательному инвентарю.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Данная программа построена с учётом вариативности. В программе предложены определённые темы занятий.

Тема занятия может повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от **6 до 7 лет**.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на детей в возрасте 6 - 7 лет.

Тренировочные занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 30 минут в течение учебного года. 36 часов в год.

### **Методы и приемы организации занятий:**

Игровые, подвижные игры, праздники, развлечения, «Дни здоровья»; индивидуальная работа с отдельными детьми.

### **Структура занятия:**

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Наполняемость групп 10 - 15 человек

Формой организации обучения является групповая и подгрупповая. Осуществляется индивидуализация процесса обучения и дифференцированный подход к обучающимся.

Такой подход поддерживает мотивацию к занятиям плаванием, способствует развитию каждого ребёнка в своём темпе.

### **Дети 6 - 7 лет (36 часов)**

#### **Задачи обучения плаванию:**

1. Учить плавать «кролем» на груди.
2. Учить плавать на спине
3. Учить прыгать с бортика «стрелочкой»
4. Совершенствовать выдох в воду одновременно с прыжками.

#### **Ожидаемый результат:**

1. Дети плывут «кролем» на груди.
2. Плывут без предмета на спине.
3. Прыгают с бортика «стрелочкой»
4. Ритмично выполняют вдох и выдох в плавании и в выпрыгивании из-под воды.
5. Знают и выполняют правила поведения на воде.

### **Мониторинг развития детей**

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянная педагогическая диагностика. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно - образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Диагностика результативности плавательных умений детей 6 - 7 лет на занятиях по плаванию.

Фамилия, имя	Плавание кролем на груди			Плавание на спине			Прыжок с бортика бассейна «стрелочкой»		
	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель

**Высокий уровень** - выполняет самостоятельно

**Средний уровень** - выполняет с помощью

**Низкий уровень** - не выполняет

### **Практическое занятие для детей 6 - 7 лет.**

#### **«Водяные мельницы»**

#### **Задачи:**

Учить детей движению рук, как при плавании «кролем» на груди, закреплять безостановочную работу ног. На суше: Из положения руки «стрела на воде» круг правой рукой, круг левой рукой.

**В воде:**

1. Прыжки у бортика (с погружением под воду)
2. Работа ногами «кроль» у бортика, с выдохом в воду
3. «Пузыри» у бортика (ноги вытянуты)
4. Стоя в воде - из положения рук «стрела на воде» круговые движения руками поочередно.
5. «Мельница»
6. Плавание «стрелой» на груди.
7. «Мельница» - работа руками в движении,
8. «Пятнашки с поплавком» - игра

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- диагностика плавательных умений
- открытые занятия (для родителей)
- спортивные праздники на воде
- соревнования между детьми детского сада -участие в городских соревнованиях по плаванию.

**Учебный план**

	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма аттестации
Правила поведения на воде. Воспитание гигиенических навыков.	2	1	1	Беседа. Наблюдение
Обучение плаванию кролем на груди	18	1	17	Контрольные упражнения
Обучение плаванию на спине	10	1	9	Контрольные упражнения
Обучить ритмичному дыханию	3	1	2	Наблюдение
Обучить прыжку с бортика "стрелочкой"	3	1	2	Беседа. Наблюдение
Всего	36	5	31	

### Календарный учебный график. Дети 6 - 7 лет.

№ недели	Количество часов теория	Количество часов практика
1	1	1
2	0	1
3	0	1
4	0	1
5	1	1
6	0	1
7	0	1
8	0	1
9	0	1
10	1	1
11	0	1
12	0	1
13	Каникулы зимние	Каникулы зимние
14	0	1
15	0	1
16	0	1
17	0	1
18	1	1
20	0	1
21	0	1
22	0	1
23	0	1
24	0	1
25	1	1
26	0	1
27	0	1
28	0	1
29	0	1
30	0	1
31	0	1
32	0	1
Итого	5	31

## Учебно - тематический план

Месяц	Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Кол - во часов
Сентябрь	1 неделя Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Формирование навыков плавания: погружение в воду, лежание на воде - «Звездочка».	1	1	2
	2 неделя Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка плавания - скольжение на груди «Стрелка»	0	1	1
Октябрь	1 неделя Диагностика плавательных навыков			1
	2 неделя "Торпеда» - плавание на груди при помощи движений ног способом кроль на груди.			1

	3 неделя Закреплять безостановочную работу ног , при плавании на груди и на спине с предметом	1	1	2
	4 неделя Закреплять длительную задержку дыхания при плавании на груди "стрелочкой"		1	1
Ноябрь	1 неделя Закреплять работу ног , при плавании на спине с предметом под головой		1	1
	2 неделя Воспитывать внимание и настойчивость		1	1
	3 неделя Упражнять в плавании на спине без предмета		1	1
	4 неделя Упражнять в плавании на груди в полной координации (без выноса рук)	1	1	2

Декабрь	1 неделя Обучить работе руками способом кроль на груди		1	1
	2 неделя Развитие подвижности плечевых суставов		1	1
	3 неделя Воспитание скоростной выносливости		1	1
	4 неделя Упражнять в плавании на груди в полной координации с помощью плавательной досочки		1	1
Январь	1 неделя Обучить прыжку с бортика вниз ногами		1	1
-	2 неделя Воспитывать смелость и решительность		1	1
	3 неделя Диагностика плавательных навыков	1	1	2
Февраль	1 неделя Упражнять в плавании на груди и на спине		1	1
	2 неделя Упражнять в прыжке с		1	1

	бортика "стрелочкой"			
	3 неделя Эстафета "Морские учения"		1	1
	4 неделя Игры по интересам детей		1	1
Март	1 неделя Плавание кролем на груди в полной координации		1	1
	2 неделя Упражнять в плавании на спине	1	1	2
	3 неделя Эстафеты		1	1
	4 неделя Закреплять прыжки с бортика вниз ногами и "стрелочкой"		1	1
Апрель	1 неделя Развитие координации		1	1
	2 неделя Упражнять в выдохе в воду, одновременно с выпрыгиванием .		1	1
	3 неделя			



	Воспитывать выносливость		1	1
	4 неделя Диагностика плавательных навыков		1	1
Май	1 неделя Воспитывать творчество и инициативу на занятиях по плаванию		1	1
	2 неделя Совершенствование кроля на груди и на спине		1	1
	3. неделя Воспитывать целеустремлённость		1	1
Июнь	1 неделя Воспитывать внимательность		1	1
-	2 неделя Игры с мячами		1	1
	3 неделя Закрепление полученных навыков		1	1
Всего		5	31	36

#### **Методическое обеспечение программы:**

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре. Игровая форма обучения содействует быстрейшему привыканию детей к воде, повышает их интерес к занятиям.

В играх создаются наиболее благоприятные условия для развития самостоятельности, активности и инициативности детей, воспитания у них смелости, решительности, настойчивости и других волевых качеств, а также чувства товарищества и взаимопомощи. Игры в воде составляют неотъемлемую часть каждого занятия по плаванию, они подбираются с учётом определённых педагогических задач возраста и уровня подготовленности детей.

#### **Игры для детей 6 - 7 лет:**

"Насос", "Первый - второй", "Будь внимателен!". "Морской бой", "Медвежонок Умка и рыбки", "Сделай, как я", "Тревога", "Меткий стрелок", "Утка, щука, гусь", "Волшебник", "Снеговик", "Сердитая рыбка", "Акробаты", "Кто дальше?", "Найди игрушку", "Прятки", "Море волнуется", "Золотые ворота", "Горячая картошка", игры- эстафеты и др.

#### **Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада.

Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- ласты в ассортименте
- обручи тонущие
- обручи гимнастические

- аква палки
- разделительная дорожка

**Методическое обеспечение:**

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

**Кадровое обеспечение**

Инструктор по физической культуре – Макеева Ольга Алексеевна, первая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре».

**Обеспечение программы методическими пособиями:**

1. В.И.Канидова «Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста» М. 2012г.
2. Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» 2003г.
3. Картотека игр по обучению детей плаванию
4. Характеристика бассейна: Ширина -3 метра Длина -8 метров Глубина - 1.20 метра

**Список литературы для педагога:**

1. Е.К.Воронова «Программа обучения в детском саду» Детство- Пресс 2003г.
2. Н.Г.Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» М. 2008г.
3. А.Д.Викулов, И.М.Бутин «Развитие физических способностей детей. Плавание» Ярославль 1996г.
4. С. В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М. «008г.
5. Н. Ж. Булгакова «Плавание» ФиС 1984г.
6. Л.П.Макаренко «Плавание» 1979г.
7. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева «Обучение плаванию в детском саду» Просвещение 1991г.