

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
детского сада № 113  
Протокол № 6 от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом детского сада №113  
№ 01-01/79-2 от «06» июня 2023 г.  
Заведующий Ю.Б. Кузьмина



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

Возраст обучающихся: 5 – 6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кракосевич Яна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Календарный учебный график Программы .....	6
2. Учебно-тематический план Программы .....	7
3. Содержание образовательной Программы .....	8
4. Ожидаемые результаты освоения Программы .....	11
5. Контрольно-измерительные материалы .....	12
6. Список информационных источников .....	14
7. Материально-техническое обеспечение Программы .....	16

## Пояснительная записка

*«Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему».*

(Осокина Т.И.)

**Актуальность.** Общеизвестно, что плавание способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, достаточного уровня двигательной активности и увеличению функциональных резервов детского организма.

Плавание – сравнительно молодой вид спорта. Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в середине прошлого века. История обучения плаванию в условиях дошкольной образовательной организации насчитывает всего несколько десятков лет.

**Значимость.** Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того, плавание является для ребенка жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде.

Все задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

*Общие оздоровительные задачи обучения плаванию направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.*

*Общие образовательные задачи обучения плаванию направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, дыхательных функций и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций), формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.*

*Общие воспитательные задачи обучения плаванию направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он понимает, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.*

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинёнок» (далее – Программа): укрепление физического и психологического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры через занятия плаванием.

**Задачи** Программы направлены на реализацию образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО:

1. Развитие навыков: «Погружение под воду», «Скольжение», «Продвижение в воде», «Контролируемое дыхание».
2. Осуществление систематического закаливания детского организма.
3. Развитие у детей культурно-гигиенических навыков и самообслуживания.
4. Воспитание положительных нравственно–волевых и физических качеств: смелость, решительность, уверенность в своих силах, самообладание, организованность, выдержка, взаимопомощь, умение действовать в коллективе, целеустремленность, силу мышц, выносливость и пр.

Представленная в Программе система обучения плаванию строится на основе принципов современной дидактики: последовательности, доступности излагаемого материала и приобретаемых умений, учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, использования наглядности в обучении. Принцип заинтересованности и творческой активности реализуется в создании игровых ситуаций, использовании игровых приемов, персонажей, а также решений творческих задач разного уровня.

Ведущими методами работы в обучении плаванию дошкольников являются наглядные и практические методы в сочетании с игровыми и словесными.

### **Организационно-методические особенности Программы:**

Адресат Программы: дети от 5 до 6 лет.

Срок реализации Программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Организация образовательного процесса: традиционная форма.

Состав обучающихся: постоянный (10 – 12 человек), сформирован в группы учащихся одного возраста.

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

Обучение плаванию начинается с теоретических основ, дети знакомятся с правилами поведения и техники безопасности на воде. Остальные занятия носят практический характер, в процессе которых дети обучаются способам плавания. В конце года проводится открытое занятие для родителей, на котором дети имеют возможность продемонстрировать знания, умения и навыки, которые приобрели за учебный год.

Условие приема детей в объединение физкультурно-спортивной направленности: отсутствие медицинских противопоказаний (справка от врача-педиатра, отрицательный анализ на энтеробиоз).

## 1. Календарный учебный график

Для воспитанников детского сада № 113 в основной общеобразовательной программе дошкольного образования детского сада № 113 включено одно занятие по плаванию в неделю, что суммарно в год составляет 32 занятия (при 8 месяцах работы крытого бассейна). При этом имеется возможность дополнительно посещать секцию (объединение) по плаванию «Дельфиненок». Образовательной Программой предусмотрено одно занятие в неделю.

Таблица 1

Для воспитанников секции (объединения) по плаванию «Дельфиненок» муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 113								
Продолжительность одного занятия		Количество занятий в неделю			Количество занятий в месяц		Количество занятий в год	
25 минут		1			4		32	
Месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Количество занятий	4	4	4	4	4	4	4	4

## 2. Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Ознакомление со свойствами воды	1	-	1
3.	Обучение дыханию в воде	3	-	3
4.	Разучивание движений ног	3	-	3
5.	Обучение погружению и всплытию	4	-	4
6.	Открытие глаз в воде	1	-	1
7.	Имитация правильного поворота головы	1	-	1
8.	Всплывание и лежание на спине	3	-	3
9.	Обучение скольжению с подвижной опорой, без опоры	4	-	4
10.	Скольжение на спине, груди с работой ног (с подвижной опорой)	4	-	4
11.	Имитация плавательных движений рук	3	-	3
12.	Игры, эстафеты	2	-	2
13.	Открытое (контрольное) занятие для родителей (законных представителей)	1	-	1
14.	Мониторинг освоения Программы	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>1</b>	<b>31</b>

### 3. Содержание образовательной Программы

Таблица 3

Месяц	Содержание работы (задачи)
<b>Октябрь</b>	1. Познакомить с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды.
	2. Учить детей не бояться воды, уверенно входить в воду, ориентироваться в водном пространстве. Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду.
	3. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.
	4. Создавать общие представления о плавании, показать основные движения.
	5. Учить погружению в воду с головой на задержке дыхания. Обучать постепенному (продолжительному) выдоху в воду.
	6. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди, спине) с опорой, без опоры.
	7. Учить открывать глаза в воде (не вытирать лицо руками после погружения).
	8. Учить скольжению на груди с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	9. Учить передвижению по бассейну с подвижной опорой на груди (держась за доску, круг, игрушку) при помощи движений ног способом кроль.
	10. Учить скольжению на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении.
	11. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох.
	12. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать желание заниматься, научиться плавать.
<b>Ноябрь</b>	1. Тренировать дыхание.
	2. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым

	<p>движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>3. Продолжить учить скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.</p> <p>4. Продолжить учить передвижению по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>5. Развивать быстроту.</p> <p>6. Приучать действовать по сигналу педагога.</p> <p>7. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>1. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде без опоры.</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>4. Развивать дыхание. Совершенствовать навык погружения в воду с открытыми глазами.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность, чувство уверенности в воде.</p>
<b>Январь</b>	<p>1. Закрепить умение всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>3. Продолжить разучивать скольжение на груди, спине. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль.</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.</p> <p>5. Развивать выносливость.</p> <p>6. Воспитывать смелость, внимательность.</p>
<b>Февраль</b>	<p>1. Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.</p> <p>2. Приступить к обучению выдоха в воду во время скольжения на груди с подвижной опорой.</p> <p>3. Учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»).</p> <p>4. Учить движениям рук способом кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>5. Учить движениям рук стилем кроль на груди у неподвижной опоры.</p> <p>6. Ознакомить с движениями рук стилем кроль на спине.</p>

	7. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.
	8. Воспитывать умение взаимодействовать в коллективе.
<b>Март</b>	1. Учить согласовывать движение ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры.
	2. Продолжить учить скольжению на груди без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	3. Продолжить учить движениям рук способом кроль на груди с подвижной опорой (плавательной доской).
	4. Приступить к обучению движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	5. Ознакомить с элементами плавания способом брасс.
	6. Развивать координацию движений.
	7. Воспитывать дисциплинированность и организованность.
<b>Апрель</b>	1. Продолжить учить скольжению на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»).
	2. Обучать движениям рук способом кроль на спине у неподвижной опоры.
	3. Обучать плаванию (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.
	4. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	5. Закрепить умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	6. Приступить к обучению движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	7. Развивать быстроту.
<b>Май</b>	1. Закрепить пройденный материал.
	2. Добиваться самостоятельности и активности детей.
	Мониторинг освоения Программы. Контрольное (открытое) занятие для родителей (законных представителей).

## **4. Ожидаемые результаты освоения Программы**

**Ожидаемые результаты освоения воспитанниками содержания Программы:**

- укрепление здоровья,
- снижение заболеваемости,
- приобретение первоначальных навыков плавания,
- приобретение положительных нравственно-волевых и физических качеств.

## **5. Контрольно-измерительные материалы**

**Форма проведения итогов реализации Программы:** мониторинг освоения Программы, открытое (контрольное) занятие для родителей (законных представителей).

### **Контрольно-измерительные материалы**

#### **Тестовые задания:**

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с поддерживающей (плавательной) доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

#### **Методика проведения:**

##### **1. Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1 м.

##### **2 Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упраж-

нение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3 м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1 м.

### **3. Плавание с поддерживающей (плавательной) доской при помощи движений ног способом кроль на груди.**

Инвентарь: поддерживающие (плавательные) доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла – 8-10 м;

1 балл – менее 8 м.

### **Протокол тестирования обучения плаванию детей группы 5-6 лет**

Таблица 4

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Балл	Скольжение на спине	Балл	Плавание с плавательной доской	Балл	Оценка	Средний балл

## 6. Список информационных источников

Таблица 5

<b>Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогам и обучающимся при реализации Программы</b>
1. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: Аркти–Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Булгакова И.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: Аст-астрель, 2002. – 160 с.
3. Персональный Интернет–сайт инструктора по плаванию (физической культуре) Кракосевич Я.С. <a href="http://krakosevich.ru/">http://krakosevich.ru/</a>
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., 2008.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис–дидактика, 2003. – 80 с.
6. Рыбак М. Раз, два, три – плыви. – М.: Аркти–Кудиц, 2010 г.
7. Советы родителям от инструктора по плаванию Кракосевич Я.С. <a href="https://funny-planet.kinderedu.ru/roditelyam/sovetyi-roditelyam/ot-instruktora-po-plavaniyu.html">https://funny-planet.kinderedu.ru/roditelyam/sovetyi-roditelyam/ot-instruktora-po-plavaniyu.html</a>
8. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157 с.

Таблица 6

<b>Нормативно-правовые документы сопровождающие Программу</b>
1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" постановление от 15 мая 2013 г. № 26 (с изменениями от 27.08.2015г.).
4. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 113.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.

<b>Методическое обеспечение Программы</b>
<p><b>Основное ПМО, автор направления реализации:</b> Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.</p>
<p><b>Дополнительное ПМО</b> (усиление программы)</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2005. – 112 с.</li> <li>2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л.: Лениздат, 1986. – 95 с.</li> <li>3. Левин Г. Плавайте с малышами. – Минск: Полымя, 1981. – 144 с.</li> <li>4. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М.: ФиС, 1985. – 31 с.</li> <li>5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн–фитобар–сауна: Методическое пособие / коллектив авторов /Под ред. Егорова Б.Б. –М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.</li> <li>6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.</li> <li>7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 336 с.</li> </ol>

## 7. Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 8

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Нудлы	в ассортименте
2.	Доски для плавания	в ассортименте
3.	Колобашки	4 шт.
4.	Мячи надувные (большие)	10 шт.
5.	Мячи резиновые (средние)	8 шт.
6.	Мячи пластмассовые (малые)	в ассортименте
7.	Мячи массажные (средние)	12 шт.
8.	Надувные круги	2 шт.
9.	Игра «Баскетбол»	2 набора
10.	Надувные игрушки (крокодил, лягушка и пр.)	в ассортименте
11.	Нарукавники для плавания	12 пар
12.	Лопатки для плавания	4 пары
13.	Палочки для плавания пластмассовые	6 шт.
14.	Поддерживающие пояса для плавания	3 шт.
15.	Плоты для плавания	2 шт.
16.	Дуга для подныривания	1 шт.
17.	Тонущие предметы «Рыбки» (на присосках)	12 шт.
18.	Тонущие предметы «Морские звезды» (на присосках)	12 шт.
19.	Тонущие предметы «Дельфины» (с грузом)	15 шт.
20.	Матрац надувной для плавания	1 шт.
21.	Игровой конструктор	набор
22.	Игрушки для игр (корабли, лодки, парусники, рыбки и пр.)	в ассортименте
23.	Ведро детские для обливаний	10 шт.
24.	Гантели	20 шт.
25.	Обручи	9 шт.
26.	Скакалки	2 шт.
27.	Гимнастические палки	2 шт.
28.	Фитбол	1 шт.
29.	Массажные дорожки	4 шт.