

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №270»  
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от 22.08.2024 № 1

Утверждена:  
И.о. Заведующего  
МАДОУ «Детский сад №270»  
Ю.С.Кокоткина  
Приказ от 22.08.2024 № 118-осн



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

**Автор - составитель:**  
Пыхтина Жанна Валерьевна

г. Барнаул, 2024

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	15
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	16
2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы .....	17

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Закона Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»,
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,
- ✓ Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 №500 ««Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,
- ✓ Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»,
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- ✓ Устав МАДОУ
- ✓ Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №270»

### **Актуальность:**

Формирование здоровья ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных задач современного общества.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей. В процессе регулярных занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

Обучение плаванию

**Вид программы:**

Дополнительная.

**Направленность программы:**

Физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц.

Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

#### **Срок и объем освоения программы:**

- 8 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

#### **Режим занятий:**

Программа разработана для детей 4-5 лет, включает в себя 62 часа (1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно СанПиН 3.1/2.4.3598-20), срок реализации 8 месяцев (занятий проводятся 2 раза в неделю), продолжительность занятий 20 минут.

Основная форма работы с детьми – групповые занятия с оптимальным количеством детей 10-15 человек.

*Объем образовательной нагрузки:*

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия, (мин)	Периодичность		
		Неделя	Месяц	Год
4-5 лет	20	2	8	62

Расписание занятий составлено с учетом мнения родителей (законных представителей).

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

*Подготовительная часть.* Организация занимающихся, объяснение задач в доступной форме, показ и объяснение нового материала, выполнение общеразвивающих и подготовительных (специальных) упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

*Основная часть.* Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания с помощью упражнений, игр, эстафет.

*Заключительная часть.* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Индивидуальная работа.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов с консультативным материалом;
- оформление фотовыставок в течение года.

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию).

**Задачи:** Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др).

#### Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

#### Планируемые результаты:

После освоения Программы дети *должны понимать*:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения.

Дети *должны уметь*:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»;
- выполнять скольжение на груди с опорой;
- выполнять скольжение на спине с опорой.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается путем наблюдений за ребенком и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.



**1.3. Содержание программы  
«Обучение плаванию»  
(8 месяцев обучения)  
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Свободное передвижение в воде	15	2	13	-
2	Погружения в воду	15	1	14	-
3	Скольжение на груди	9	---	9	-
4	Скольжение на спине	3	---	3	-
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	11	---	11	-
6	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	5	1	6	-

7	Закрепление. Практика. Игры	4	0	0	-
	Итого	- 62 часа			

### Содержание учебного плана

Месяц/часы		Содержание программы	Кол-во часов
Октябрь	1	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.	1
	2	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	2
	3		
	4	Упражнять в выполнении разных движений в воде. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.	3
	5		
	6		
	7	Приучать детей не бояться опускать лицо в воду.	2
	8		
Ноябрь	9	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.	1
	10	Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	2
	11		
	12	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	2
	13		

	14	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).	2
	15		
	16	Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.	1
Декабрь	17	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.	1
	18	Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	1
	19	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	2
	20		
	21	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).	2
	22		
	23	Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.	2
	24		
Январь	25	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1
	26	Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.	2
	27		
	28	Приучать передвигаться организованно.	1
	29	Учить детей выполнять ложиться на воду.	2
	30		
	31	Упражнять в передвижении в воде.	2
	32		

Февраль	33	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	3	
	34			
	35	Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).		
	36	Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.		
	37			
	38	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками.		
	39			
	40	Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.		1
Март	41	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	2	
	42			
	43	Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.		
	44			
	45	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками.		1
	46	Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.		3
	47			
	48			
Апрель	49	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1	
	50	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	3	
	51			
	52			

	53	Учить детей погружаться в воду с головой.	1
	54	Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох.	2
	55	Упражнять в выполнении вдоха-выдоха.	
	56 -58	Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.	3
май	59	Беседа о правилах безопасного поведения на открытом воздухе.	1
	60-62	Итоговое занятие. Открытое занятие	3

## 2.Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных дней	62
Даты начала и окончания учебного года	с 08.10.2024 по 22.05.2025 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- резиновые и пластмассовые игрушки;</li> <li>- тонущие игрушки;</li> <li>- мячи надувные разных размеров;</li> <li>- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров;</li> <li>- калабашки;</li> <li>- нудлы;</li> <li>- дорожка массажная;</li> </ul>
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» картинки с изображением морских животных;</li> <li>- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;</li> <li>- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;</li> </ul>

Аспекты	Характеристика
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.</li> </ul>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре

### 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Форма обучения- групповые занятия, численностью детей 10-15 человек. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, т. к. в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть разной.

*Форма организации занятий по реализации Программы:*

- традиционная;
- игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики;- контрольное занятие.

*Методы обучения и воспитания Словесные методы:*

- описание;
- объяснение упражнений;
- пояснение;
- распоряжение;
- команда;
- рассказ;
- беседа;
- название упражнений.

*Наглядные методы:*

- показ;

- имитация;
- звуковые и зрительные ориентиры; - использование наглядных пособий.

*Практические методы:*

- упражнения;
- конкретные задания; - игровые приемы; - поддержка и помощь.

*Приемы:*

- объяснение;
- показ;
- пояснение;
- повторение;
- подражание;
- соревнования (индивидуальные и командные);
- анализ и оценка выполнения движений; - проверка; - вопросы.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Задачи обучения плаванию детей 4-5 лет.

*Воспитание гигиенических навыков.* Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

*Развитие двигательных умений и навыков.* Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загибая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в Программе для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

*Погружение.* Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

*Дыхание.* Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

*Воспитание физических качеств:* быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

*Ходьба:* «Цапля», приставной шаг, крестный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

*Бег:* «Кто быстрее?», «Лошадки».

*Прыжки:* на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

*Погружение в воду:* до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

*Игры:* «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и несёт в первую очередь оздоровительный характер.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

<b>Месяц</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Тема</b>
Ноябрь	Беседа с родителями	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»
Декабрь	Открытое занятие	«На занятие в бассейн! Как подготовить ребенка»
Январь		По запросу



Февраль	Индивидуальные консультации	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»
Март		«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»
Апрель	Консультация для родителей	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»
Май	Открытое занятие	«Плавание - средство воспитания дошкольников»

### **2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).