

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Сказка»

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАДОУ № 14 «Сказка»  
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 14 «Сказка»  
Фролова Л.В.  
30 августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
по обучению плаванию  
«Осьминожки»

Составитель: Новикова Л.А.

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Новикова Л.А.

Великий Новгород

2018 год

## Пояснительная записка

Программа «Осьминожки» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е.К.

**Отличительной особенностью данной программы является то, что она** модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа построена с учетом принципа вариативности. Темы занятий могут повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы гидроаэробики, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

**Целесообразность программы** - ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

**Новизна.** Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагают в своей программе некоторые авторы.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

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

### **Обучающие:**

- освоить технические элементы плавания: лежание на груди и спине, скольжение на груди и спине;
- обучить скольжению на груди и спине с опорой и без нее;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

### **Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила)
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

**Воспитывающие:**

- способствовать воспитанию смелости и решительности;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье; привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

**Возраст детей** участвующих в реализации данной программы 4-5 лет.

**Сроки реализации программы** – 1 год. 2 часа в неделю – 56 учебных часов в год

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей в количестве до 10 человек.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

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

**Продолжительность занятий:**

- Старший дошкольный возраст –20 мин.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

*Дети должны знать:*

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

*Дети должны иметь представление:*

- знания о способах плавания
- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

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

#### **Оценка плавательных навыков детей:**

1. Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка, вторую попытку можно давать только в исключительных случаях и после отдыха.
2. Время фиксируется с помощью секундомера, расстояние фиксируется разметкой.
3. Детям объяснить, что при выполнении важно не только скорость и расстояние, но и то, как правильно делается упражнение.
4. Результаты вносятся в диагностическую таблицу, а также, выставляется окончательная оценка с учетом качества выполнения упражнения и с учетом нормативных показателей.
5. В графе количество посещений в таблице, указывается количество занятий, на которых присутствовал ребенок.
6. В графе замечания указываются недостатки, повлиявшие на окончательную оценку.
7. В графе рекомендации указываются пути преодоления недостатков.
8. Условные обозначения:
  - красный цвет – упражнение выполнено технично и результат ближе к лучшему нормативу.
  - желтый – упражнение выполнено с небольшими недочетами, но в пределах нормы.
  - зеленый – упражнение выполнено в крайних пределах нормы, с недостаточно хорошей техникой.
  - синий – упражнение получается, но с вспомогательными средствами.
  - серый – упражнение не получается (в графе замечания указываются причины невыполнения упражнения).

Контрольное упражнение	№ Упраж.	Описание выполнения	мальчики	девочки
Передвижение по дну бассейна на руках (крокодилы)	1	Глубина воды на уровне колен детей. Лежа на воде, опираясь на руки, передвигаться. Регистрация времени сначала погружения лица в воду до вдоха (в секундах)	4,3 от 3,1 до 5,6 сек	3,9 от 2,8 до 5,0
Погружение с выдохом в воду	2	Стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Фиксируется время с момента появления пузырей до момента их исчезновения.	2,3 от 1,5 до 3,1 8 раз	2,1 от 1,3 до 3,0 7 раз

Умение лежать на воде, на груди и на спине (звезда)	3	Стоя, ноги врозь, руки в стороны. Сделать вдох, задержать дыхание, лицо опустить в воду. Аналогично на спине, затылок в воде. Регистрация времени с момента принятия ребенком горизонтального положения до момента вставания (в секундах)	На животе 5,3-6,6 На спине 1,3-9,3	На животе 5,1-6,1 На спине 2,7-8,4
Скольжение в воде на груди и на спине (стрела)	4	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между рук. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок двумя ногами. При скольжении на спине: лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, толкнуться ногами. Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения (в метрах, с плавательным средством)	На животе 1,3-2,1 На спине 1,6-2,7	На животе 2,0-2,1 На спине 1,2-3,1
Скольжение на груди и на спине с движением ног (торпеда)	5	Расстояние замеряется от места отталкивания до места остановки. Во время скольжения выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль», дыхание произвольное (в метрах, с плавательными средствами)	На груди 2,8-3,2 На животе 2,2-3,7	На груди 2,9-3,6 На спине 2,2-4,2

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

- открытые занятия для родителей;
- спортивные праздники и развлечения на воде.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### II год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения на воде. Освоение самостоятельного лежания на воде на груди. Совершенствование выполнения вдохов в воду.	6	1	5
2.	Освоение самостоятельного лежания на спине. Совершенствование скольжения на груди.	6		6
3.	Обучение скольжению с плавательной доской на груди и спине с работой ног, как при плавании способом «кроль».	8	1	7
4.	Обучение прыжкам в воду головой вперед из положения: сидя на бортике бассейна.	8	2	6
5.	Освоение скольжения на груди и спине с работой ног, как при плавании способом «кроль»	8		8
6.	Обучение плаванию способом «кроль» на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой и без).	10		10
7.	Создание представления о технике плавания облегченным кролем на груди и спине. Обучение работе рук, как при плавании облегченным кролем на груди и спине.	10	2	8
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>

## II год обучения плаванию

Октябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды передвижений в воде с элементарными движениями рук («бой барабанов», «открываем шторы», «мельница» вперед и назад – попеременное вращение рук).	+	+		
2 Передвижения в воде спиной вперед, боком, высоко поднимая колени, в приседе.			+	+
3 Выдохи в воду, опуская губы (лицо).	+	+		+
4 Упражнения на лежание и всплывание:				
- «крокодил»;	+		+	+
- лежание на груди у поручня;		+		
- с подвижной опорой;	+		+	+
- с помощью взрослого и самостоятельно (по желанию детей).		+		
5 Подвижные игры –				
«Сердитая рыбка»,	+		+	+
«Цапля»,	+	+	+	+
«Лягушата»,	+	+	+	
«Пройди сквозь обруч».	+	+	+	
6 Самостоятельная деятельность детей		+		

## Ноябрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Передвижения в воде (боком, в приседе – подбородок касается воды, спиной вперед, прыжками на двух, правой и левой), с элементарными движениями рук – на одном занятии выполняется 4-6 видов передвижений.	+	+	+	+
2 Выдохи в воду (опуская губы в воду, кто желает – опуская лицо, голову в воду).	+		+	+
3 Упражнения на лежание и всплывание:				
- с поддерживающимися средствами;		+		+
- с помощью взрослого;	+	+	+	
- самостоятельно.		+	+	
4 Движения ног как при плавании способом кроль на груди:	+			+
- у поручня (по желанию детей – с плавательной доской).	+		+	+
5 Движения ног как при плавании способом кроль на спине у поручня.	+	+	+	
6 Подвижные игры –				
«Насос»,	+	+		+
«Успей спрятаться»,	+	+	+	+
«Сомбреро»,				
«У кого больше пузырей»	+	+	+	+
7 Самостоятельная деятельность детей		+	+	



Декабрь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя
1 Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду – по сигналу; с различными движениями рук.	+	+	+
2 «Большой и маленький фонтан»	+	+	+
3 Выдохи в воду (опуская лицо, голову в воду)		+	+
4 Лежание на груди с опусканием лица в воду: - у поручня;		+	
- с подвижной опорой;	+		
- в парах (самостоятельно по желанию)	+	+	+
5 Подвижные игры	+	+	+
«Водолазы»,	+	+	
«Кто быстрее соберет»,	+		
«Достань клад»	+		+
6 Движения ног кролем на груди у поручня, лицо в воде (кто желает то же упражнение с плавательной доской).	+	+	
	+	+	
7 Лежание на спине, с помощью взрослого.		+	
8 Самостоятельная деятельность детей			

## Январь

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Изобрази животного (различные виды передвижений) – радостного, испуганного, убегающего от охотника, догоняющего рыбку	+	+	+	+
2 Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду.	+		+	
3 Упражнения на всплытие и лежание на груди: - около бортика;	+	+	+	
- с поддерживающими средствами;		+	+	+
- в парах и самостоятельно.	+	+		+
4 Подвижные игры: «У кого смешнее рожица»,	+		++	
«Водолазы»,	+	+	+	++
«Сомбреро»				
5 Лежание на спине - с плавательной доской;	+	+		+
- с помощью взрослого (самостоятельно по желанию).	+	+	+	+
6 Самостоятельная деятельность детей	+		+	

## Февраль

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Виды передвижений по ориентирам в различном темпе.	+	+	+	+
2 Выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Кто дольше», выполнение 3-4 выдохов в воду подряд).	+	+		+
3 Катание в парах: - кто быстрее доведет «баржу»; у кого самая длинная «баржа», у кого самая красивая «баржа».	+	+		+
4 Скольжение на груди с плавательной доской.	+			
5 «Звездочка» на груди.	+	+	+	
6 Лежание на спине: - с поддерживающими средствами;				
- в парах;	+	+	+	
- самостоятельно.				
7 Подвижные игры –	+	+		

«Насос», «Успей спрятаться», «Сомбреро».	+		+	+
8 Самостоятельная деятельность детей	+	+		+

### Март

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Виды передвижений в воде (спиной вперед; правым и левым боком в полуприседе – подбородок касается воды; высоко поднимая колени; прыжки на двух, правой и левой с продвижением вперед) – выполняется по 4-5 передвижений.	+	+	+	+
2 Подвижные игры «Насос», «У кого больше пузырей «Мы веселые ребята» «Хоровод»	+	+	+	+
3 Лежание на спине с помощью взрослого, с поддерживающими средствами и самостоятельно – после 3-4 повторений выполнить задание 2 – 3-4 раза.	+	+	+	+
4 Движения ног как при плавании способом кроль на груди у поручня и с плавательной доской.	+	+	+	+
5 Самостоятельная деятельность детей	+			

### Апрель

Содержание	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
1 Различные виды ходьбы: боком вперед, спиной вперед, «Цапли», «Лодочки с веслами», «крокодил»; бег, помогая себе руками; ходьба в наклоне с движением рук как при плавании способом облегченный кроль и брасс;	+	+	+	+
2 Выдохи в воду – выполнение по 3-4 раза подряд – внимание на ритмичность выполнения.	+	+	+	
3 «Звездочка» на груди и на спине, «поплавок».	+	+		+
	+		+	+

4 Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания		+		+
	+			+
5 Самостоятельная деятельность детей				
	+	+	+	+
6 Подвижные игры: «Ловишки» с обручем, «Поезд в туннель», «Карусель», «Жучок-паучок»	+	+	+	
	+			

Май

Содержание	1 неделя
1 погружение под воду с головой у опоры и на середине бассейна на задержке дыхания (для робких и не смелых детей – погружение в воду до подбородка, носа); -Бег, прыжки, бег спиной вперед по периметру бассейна	+
2. «Стрела», «Торпеда»	+
3. «Дельфины».	
4. Работа ног, как при кроле, у поручня	+
5. Подвижные игры: «Щука»	+
«Искатели жемчуга»,	+
«Водолазы»,	+
«Кто больше соберет»	+
6. Контрольные упражнения	+
	+

### Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Комплексы упражнений с элементами гидроаэробики
6. Картотека игр и упражнений на воде.

8. Комплексы дыхательных упражнений.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Диски, записи с музыкальными композициями.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Магнитофон.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова.- М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей.-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию /Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.