

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 109 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 109  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 года. № 1

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 109  
Невского района Санкт-Петербурга  
Трушкова И.Б.  
Приказ от 22.08.2022 г. № 232



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юные пловцы (занятия на воде для мальчиков)»

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик-  
Стогова Наталья Петровна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022 год

# Структура образовательной программы по дополнительному образованию ГБДОУ № 109 Невского района

## Оглавление

Целевой раздел.....	2
Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи программы, принципы и формы .....	3
1.3 Ожидаемый результат: .....	3
II Содержательный раздел .....	4
2.1. Календарный учебный график.....	4
2.2 Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет.....	5
III. Организационный раздел.....	9
3.1 Материально –техническое оборудование .....	9
IV Библиографический список.....	9

### I.Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка.....
- 1.2 Цели и задачи программы, принципы и формы .....
- 1.3. Ожидаемые результаты в ходе реализации программы.....

### II. Содержательный раздел.

- 2.1 Календарный учебный график.....
- 2.2. Комплексно - тематическое планирование для детей 5-7 лет.....

### III. Организационный раздел

- 3.1 Методическое обеспечение программы курса ....

### IV Библиографический список:

## Целевой раздел

### Пояснительная записка

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, специальные упражнения, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует 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.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

#### **Актуальность**

программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Одна из основных задач в воспитании дошкольников - сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья.

Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

#### **Новизна программы**

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода самая распространенная составляющая жизни на

Земле. Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Систематические занятия в кружке не только формируют жизненно важный навык плавания, но и развивают у детей такие физические качества, как силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость. Дети почти не болеют, растут здоровыми. Оздоровительный эффект таких занятий неоспорим.

### **Адресат программы**

Возраст детей, осваивающих программу 5-7 лет

### **1.2 Цели и задачи программы, принципы и формы**

**Цель** данной программы - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, физического и психического развитие детей

**Задачи:**

#### **1. Оздоровительные:**

повышать посредством плавания защитные силы организма ребенка; способствовать формированию опорно-двигательного аппарата; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### **2. Образовательные:**

формировать у детей плавательные умения и навыки;

закреплять навык плавания при помощи движения ног кролем на груди

развивать психофизические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость); формировать у детей представления о видах спорта.

#### **3. Воспитательные:**

формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности;

создавать благоприятные условия для воспитания организованности; волевых качеств, чувства собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи, умения заниматься в коллективе;

достигать поставленных целей

### **1.3 Ожидаемый результат:**

Старшая группа

К концу года дети должны уметь:

- 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 «Ловец».
- 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.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### Подготовительная к школе группа

#### К концу года дети должны уметь:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

### **Структура программы.**

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раза в неделю продолжительностью 30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Октябрь	Май	32	32	30 минут

### **Методические рекомендации:**

- занятия проводится со всей группой детей (8);
- при обучении целесообразен фронтальный метод;

- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;

## 2.2 Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

### Старшая группа

Месяц №	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь	<p>Повторить правила поведения в бассейне;</p> <p>Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине); Ознакомит ь с некоторыми свойствами воды.</p>	<p>1. Упражнять в погружении в воду с головой;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.</p>	<p>1. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться по воде самостоятельно;</p> <p>2. Ознакомить с движениями ног;</p> <p>3. Подготовить к погружению в воду с головой</p>	<p>Учить детей уверенно погружаться в воду с головой;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p>
ноябрь	<p>1. Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду;</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять выдох в воду.</p>	<p>1. Продолжать учить детей делать выдох в воду;</p> <p>2. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде</p>	<p>1. Приучать детей открывать в воде глаза;</p> <p>2. Разучивать выдох в воду.</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох;</p> <p>2. Приучать детей открывать в воде глаза.</p>
декабрь	<p>1. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы;</p> <p>2. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>1. Учить детей лежать на поверхности воды;</p> <p>2. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>1. Упражнять в выдохе в воду;</p> <p>2. Освоение всплывания и лежания на воде.</p>	<p>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем;</p> <p>2. Освоение всплывания и лежания на воде.</p>
январь		1. Закреплять навык	1. Закреплять навык	1. Продолжать учить скольжению

		всплывания и лежания на воде; 2. Осваивать выдохи в воду сериями; 3. Приучать детей открывать в воде глаза.	всплывания и лежания на воде; 2. Осваивать выдохи в воду сериями; 3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.	на груди; 2. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела.
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; 2. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.	1. Учить детей всплывать и лежать на спине; 2. Подготавливать к разучиванию движений руками как при плавании кролем.	1. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и спине; 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.	1. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха; 2. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль.
март	1. Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках; 2. Учить детей сочетать скольжение с выдохом в воду.	1. Учить детей сочетать скольжение с выдохом в воду; 2. Учить плавать кролем на груди и спине при помощи движений ног, с доской в руках.	1. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем; 2. Закреплять умение выполнять выдох в воду.	1. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием; 2. Закрепить скольжение с доской в руках.
апрель	1. Учить овладению общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием; 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием; 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания; 2. Упражнять в скольжении на спине.	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.
май	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг

Подготовительная группа				
месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
октябрь	<p>1. Повторить правила поведения в бассейне;</p> <p>2. Показ на картинках разных способов плавания (кроль на груди и на спине); Ознакомить с некоторыми свойствами воды.</p>	<p>1. Упражнять в погружении в воду с головой;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды;</p> <p>3. Приучать действовать организованно, не толкая друг друга.</p>	<p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде;</p> <p>2. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p>	<p>1. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде;</p> <p>2. Ознакомить с движениями ног;</p> <p>3. Подготовить к погружению в воду с головой.</p>
ноябрь	<p>1. Приучать детей открывать в воде глаза;</p> <p>2. Закрепить выполнение упражнения «стрела».</p>	<p>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды;</p> <p>2. Учить действовать по сигналу преподавателя.</p>	<p>1. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках;</p> <p>2. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.</p>	<p>1. Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем;</p> <p>2. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.</p>
декабрь	<p>1. Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем;</p> <p>2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.</p>	<p>1. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений;</p> <p>2. Учить выполнять гребковые движения руками попеременно;</p> <p>3. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.</p>	<p>1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте;</p> <p>2. Совершенствовать умение скользить на спине.</p>	<p>1. Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль;</p> <p>2. Упражнять в выполнении старта в воду.</p>
январь		<p>1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;</p> <p>2. Осваивать выдохи в воду сериями;</p> <p>3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании</p>	<p>1. Закреплять навык всплывания и лежания на воде;</p> <p>2. Осваивать выдохи в воду сериями;</p> <p>3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании</p>	<p>1. Учить согласовывать дыхание с движениями при плавании кролем на груди и на спине;</p> <p>2. Совершенствовать движения ногами в положении на груди и на спине.</p>

		кролем, во время передвижения по дну на руках;	кролем, во время передвижения по дну на руках; 4. Совершенствовать умение выполнять скольжение на груди и на спине.	
февраль	1. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; 2. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе.	1. Отрабатывать движения, как при плавании способом кроль; 2. Учить выполнять движения в ускоренном темпе; 3. Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе.	1. Продолжать учить чётко выполнять движения ногами (из положения на груди, на спине), свободно ориентироваться под водой; 2. Упражнять в скольжении.	1. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине; 2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы.
март	1. Совершенствовать скольжение на груди и спине; 2. Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками.	1. Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы; 2. Упражнять в выполнении движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине.	1. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох, выдох с поворотом головы; 2. Упражнять в скольжении.	1. Учить упражнениям на овладение общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием; 2. Закрепить скольжение с предметом в руках.
апрель	1. Учить овладению общей координации плавательных движений – согласование движений рук с дыханием; 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Учить согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием; 2. Совершенствовать умение скользить на спине.	1. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания; 2. Упражнять в скольжении на спине.	1. Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений; 2. Плавание «кролем» на груди с полной координацией движений.
май	мониторинг	мониторинг	мониторинг	мониторинг

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Материально –техническое оборудование

Оборудование:

- длинный шест(2-2,5 м.), для поддержки и страховки для обучения плаванию,
- разделительные дорожки; цветные поплавки,
- водный баскетбол,
- водный волейбол,
- надувные ворота для водного поло.

Инвентарь:

- плавательная доска
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана,
- плотики, ласты,
- гантели из легкого плавучего материала,
- надувные: круги, мячи.

#### IV Библиографический список

А.П. Колкушкин «Закаливание», Москва-1997г.

А.В. Козлов «Плавание доступно всем» Лениздат, 1986г.

А.П. Макаренко «Плавайте на здоровье» «Физическая культура и спорт», 1988г.

Б.Б. Егоров., О.Б. Ведерникова. «Оздоровительный комплекс в детском саду». Москва. 2004г.

В.И. Велитченко «Как научиться плавать». Москва-2000г.

И.А. Большакова «Маленький дельфин» (нестандартная методика обучения детей дошкольного возраста) Ижевск.

Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Практическое пособие. методика. Айрис пресс. Москва-2003г.

Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» – Москва, «Просвещение», 1985г.

Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.

С.В. Белиц «Мы учимся плавать» Москва: «Просвещение», 1987г.

Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. Москва, 1965г.

Научно-методический журнал «Физическая культура», 2000г.

«Физкульт - минутка» 5-7 лет.