


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 всплытия и лежания на воде.</p>	<p>1. Учить работать ногами, как при плавании кролем;</p> <p>2. Освоение всплытия 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.