

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 99 «ТОП-ТОП»
(МБДОУ «ДС №99 «ТОП-ТОП»)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**По обучению детей старшего дошкольного возраста спортивным
способам плавания «Немо»**

Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Лебедева Ярослава Святославовна

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста
Срок реализации программы: 1 год

г. Норильск, 2025 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС№99 «Топ-Топ»

Протокол № 3 от «27» марта 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ «ДС№99 «Топ-Топ» Е.Н.Акиньиной

№ 168 от «27» марта 2025г.

Содержание:

Наименование разделов		стр.
1	Целевой раздел	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	6
2	Содержательный раздел	6
2.1	Описание образовательной деятельности	6
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	9
3	Организационный раздел	11
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	11
	Список используемой литературы	13
	Приложения	

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Новизна программы дополнительного образования: заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию.

Отличительная особенность программы

Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, и спортивным способам плавания, продолжая их совершенствование в старших группах. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, 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 укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия.

Физическая подготовка детей на суше перед входом в воду направлена на укрепление здоровья, овладение прикладными навыками, повышение функциональных возможностей, работоспособности, развитие физических качеств. В процессе выполнения упражнений на суше закладывается фундамент необходимой разносторонней подготовленности, на основе которого в дальнейшем удаётся добиться высокого уровня специальной подготовленности. Упражнения на суше подготавливают сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы к работе детей в воде, повышают эффективность плавания.

Способы плавания разнообразны, но детей дошкольного возраста наиболее целесообразно обучать способам плавания – кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Кроль на груди – самый быстроходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики – экономичности и эффективности гребковых движений, он наиболее приемлемый в обучении плаванию детей.

Кроль на спине – по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела в воде и изменением ведущих конечностей – основой согласования движений является работа ног.

В обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл её в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти

движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребёнком в различной последовательности и дозировке. Этот приём позволяет повысить моторную плотность занятий и заинтересованность детей.

Дополнительная платная услуга «Немо» реализуется по программе «Немо», которая разработана на основе программ Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А. Бородич, Л.А. Назаровой «Коррекционное плавание», Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Кадровое обеспечение

Услугу оказывает инструктор по плаванию в бассейне дошкольного учреждения для воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет. Стаж работы 2 года

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель данной программы – обучение дошкольников спортивным способам плавания для разностороннего физического развития и всестороннего развития личности ребёнка.

Задачи программы:

- **образовательные:** сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; освоить технические элементы плавания; обучить основному способу плавания «Кроль»; познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне); формировать представление о водных видах спорта;

- **развивающие:** развивать двигательную активность детей; способствовать развитию костно-мышечного корсета; развивать координационные возможности; навыки личной гигиены; умение владеть своим телом в непривычной обстановке; интерес к занятиям физической культуры;

- **воспитательные:** воспитывать морально-волевые качества; самостоятельность и организованность; бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; навыки личной гигиены.

Принципы обучения–

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности. **Активность** – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей. **Наглядность** - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.)

Последовательность и постепенность- во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также

применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

1.2. Планируемые результаты.

Устойчивое, позитивное отношение ребёнка к воде.

Результативное выполнение спортивных способов плавания.

Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.

Обеспечение физического и психического благополучия.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

Учебно – тематический план

Продолжительность дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию» и их количество для всех возрастных групп представлены в таблице:

Группа	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в уч.год	Длительность занятий	Количество детей
6 - 7 лет	1	4	28	30мин	10

«Проведение занятий по обучению детей плаванию»

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме, или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его

освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе с дошкольниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

План работы секции «Немо»

1 год обучения

Всего занятия – 28

Октябрь	Диагностика плавательных навыков. Обучение плаванию кролем на груди. Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий. Воспитывать настойчивость, смелость.
Ноябрь	Обучение плаванию кролем на груди. Развитие двигательных навыков и нравственно-волевых качеств. Учить контролировать свои движения. Воспитывать интерес, инициативу.
Декабрь	Обучение плаванию кролем на груди. Выполнением движений с должным мышечным напряжением. Развивать двигательные способности детей. Воспитывать сознательность, активность.
Январь	Обучение плаванию кролем на груди. Повышать эмоциональное состояние детей и активность. Развивать стремление к активной деятельности. Воспитывать находчивость, самостоятельность.
Февраль	Обучение плаванию кролем на груди. Диагностика плавательных умений и навыков. Учить анализировать и оценивать свои достижения. Воспитывать решительность, уверенность в своих силах.
Март	Обучение плаванию на спине. Овладение характерными для плавания движениями. Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость. Воспитывать инициативу, самостоятельность.
Апрель	Обучение плаванию на спине. Развивать физические и нравственно-волевые качества. Учить анализировать и оценивать свои достижения.

Годовые задачи 1 года обучения

1. Закреплять знания о правилах безопасности на воде. Углублять представления о технике плавания.
2. Совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения.
3. Продолжать приучать детей регулярно чередовать вдох с выдохом в воду. Совершенствовать дыхание с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.
4. Научить детей согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.
5. Плавать кролем на груди в полной координации.
6. Научить плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая все большие расстояния.
7. Развивать энергичный и продолжительный выдох в воду.
8. Учить плавать на груди, выполняя движения ногами дельфином.
9. Учить плавать в ластах.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растираться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку. Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь. Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение видов упражнений (в порядке усложнения): Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования. Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево. Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду;,, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди. Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль». Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха-выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль». Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правая (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно

происходит смена рук гребковыми движениями. Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног. Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша. Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавучие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

Взаимодействие с семьей

Задачи	Мероприятия
1.Ознакомление родителей с содержанием программы дополнительного образования.	<u>Родительские собрания</u> «Значение закаливания и приобретение навыков плавания в развитии ребенка»
2.Познакомить родителей с методами и формами курса	<u>Анкетирование</u> «Выявление отношения родителей к формированию ЗОЖ у воспитанников»
3.Популяризация ЗОЖ ребенка - дошкольника	<u>Консультации для родителей:</u> • «Роль семьи в физическом развитии ребенка»; • «Поддержка и формирование физического развития»;
4.Организация сотрудничества с родителями.	<u>Оформление информационного Стенда:</u> «Плавание и дошкольник», «Какую секцию выбрать ребенку»

В течение года с родителями проводится индивидуальное консультирование по запросу. По итогам работы за год родители приглашаются на открытое мероприятие.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с малышами словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания малышей; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) оставляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом - имеется в виду плавание одним из способов в полной координации. Этот метод не даст желаемых результатов, если занимающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Работа с детьми:

Диагностика плавательных умений и навыков.

Занятия.

Эстафеты, соревнования.

Индивидуальная работа.

Работа с родителями

Консультации, рекомендации.

Индивидуальные беседы по мере необходимости.

Структура занятия

Групповые занятия 1 раз в неделю длительностью 25-30 минут.

Подготовительная часть – 5 минут.

На суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные, имитационные движения;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление.

Основная часть – 15-20 минут.

В воде:

- упражнения на всплывание и лежание;
- упражнения на дыхание;
- разучивание и совершенствование техники плавания;
- отработка согласованности движений;
- разучивание новых движений.

Заключительная часть – 5 минут.

- игры, свободное плавание;
- упражнения на расслабление.

Последовательность освоения спортивных способов плавания

Формирование (при помощи показа и пояснений) представления о конкретном спортивном способе плавания в целом.

Разучивание отдельных движений.

Разучивание движений рук:

- на суше и стоя в воде;
- с использованием опоры на месте и в движении;
- то же в согласовании с дыханием;
- плавание, совершая гребковые движения руками.

Разучивание движений ног:

- на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;

- в скольжении с опорой и без опоры руками, с задержкой дыхания;
- в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

Разучивание способа плавания в целом, отработка согласованных движений рук, ног.

Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Диагностика

Диагностика освоения спортивных способов плавания проводится с начала разучивания определённого стиля плавания.

Кроль на груди:

- вдох, выдох с поворотом головы;
- движения рук;
- движения ног;
- согласование движений.

Кроль на спине:

- движение ног;
- скольжение с движениями ног;
- движения рук;
- согласование движений.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения – разучивание способов плавания – кроль на груди, кроль на спине, совершенствование способов плавания кроль на груди, кроль на спине.

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое оснащение

Оборудование для проведения занятий по плаванию

№	Наименование
1	Длинные разделительные дорожки с яркой маркировкой
3	Плавательные доски разных размеров
4	Игрушки и предметы, плавающие различных форм и размеров
5	Игрушки и предметы, тонущие различных форм и размеров
6	Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
7	Комплект (ласты, маска, дыхательная трубка)
8	Лопатки для рук разных размеров
9	Гимнастическая палка
10	Поролоновые палки (нудлсы)
11	Шесты пластмассовые
12	Мячи резиновые разных размеров
13	Обручи плавающие (горизонтальные)
14	Обручи с грузами (вертикальные)
15	Поплавок цветной (флажок)
16	Очки для плавания
17	Колобашка
18	Судейский свисток
19	Секундомер
20	Термометр комнатный
21	Термометр для воды

Организация работы

Срок реализации Программы: 1 год.

Группу могут посещать до 10 воспитанников детского сада один раз в неделю

Возраст детей	Количество занятий в			Продолжительность занятия (мин.)
	неделю	месяц	всего	
Старший дошкольный возраст 6-7 лет	1	4	28	30

Список используемой литературы

- Викулов А.Д. Плавание. Владос Пресс. М., 2003.
- Воронина Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. Детство-Пресс. С.П., 2010.
- Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. Киев «Рязаньска школа»., 1985.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Просвещение. М., 1991.
- Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание»