ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА № 1315»
(ГБОУ Школа № 1315)
г. Москва, Конаковский проезд, д.5

«Утверждаю»
Директор школы
_____И.В.Харинова
(подпись и печать)
«_____»_____20___г.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Бассейн «Радужные рыбки»

Возраст детей 3-7 лет
Срок реализации 4 года

Педагог дополнительного образования:
Сапронова Галина Андреевна

МОСКВА 2016 г.

# Программа по плаванию

## *для детей 3 – 7 лет*

инструктор по физической культуре

Сапронова Г.А

**Пояснительная записка.** В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

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 предлагает в своей программе Осокина Т.И.

Тело ребёнка находиться в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

***Цель*** программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

***Задачи*** программы:

*Оздоровительные:*

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - формировать правильную осанку.

*Образовательные:*

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о способах плавания.

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;

***Принципы*** обучения.

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

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение как третье занятие по физическому развитию. Эта программа предусмотрена для детей всех возрастных групп ДОУ (3-7 лет). Программа включает в себя:, (занятия проводятся 1 раза в неделю). Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе -20 минут, в старшей группе -25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

***Сроки реализации***. Программа рассчитана на 4 года.

***Форма*** проведения занятий.

На занятиях по плаванию, дети делятся на две подгруппы по 10-12 человек, так как это основная форма проведения занятий в ДОУ.

***Структура*** проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (ОРУ на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);

- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

***Прогнозируемый*** результат***:***

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;

**Календарно-тематическое планирование**

**2 младшая группа.**

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий |
|---|---|---|
| Октябрь | 1. Обучать передвижениям в воде.<br>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. | 2<br>2 |
| Ноябрь | 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.<br>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.<br>3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 2<br>1<br>1 |
| Декабрь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.<br>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.<br>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. | 1<br>1<br>2 |
| Январь | 1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.<br>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и воде).<br>3. Обучать вдоху и выдоху в воду | 1<br>2<br>1 |

| | | |
|---|---|---|
| Февраль | 1. Обучать вдоху и выдоху в воду.<br>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.<br>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2<br>1<br>1 |
| Март | 1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2<br>2 |
| Апрель | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1<br>2<br>1 |
| Май | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>3. Контроль приобретённых навыков. | 1<br>1<br>1 |

**Средняя группа.**

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|---|---|---|
| Октябрь | 1. Обучать передвижениям в воде.<br>2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.<br>3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. | 1<br>1<br>2 |

| | | |
|---|---|---|
| Н<br>оя<br>бр<br>- | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.<br>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.<br>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.<br>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1<br>1<br>1<br>1 |

| | | |
|---|---|---|
| Де<br>ка<br>бр<br>ь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.<br>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>3. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>4. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Ян<br>ва<br>рь | 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.<br>2. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперёд.<br>3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.<br>4. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Ф<br>ев<br>ра<br>ль | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.<br>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>4. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 1<br>1<br>1<br>1 |

| | | |
|---|---|---|
| Март | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). | 2<br>1<br>1 |
| Апрель- | 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>3. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). | 1<br>2<br>1 |
| Май | 1. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Обучать движению ног и рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>3. Контроль приобретённых навыков. | 1<br>1<br>1 |

**Старшая группа.**

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|---|---|---|
| Октябрь | 1.Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |

| | | |
|---|---|---|
| Ноябрь | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Декабрь | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>3. Совершенствовать скольжение на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Январь | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.<br>3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Февраль | 1. Совершенствовать движение рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.<br>3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Март | 1. Совершенствовать движение рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.<br>3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Апрель | 1. Совершенствовать движения рук и ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).<br>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.<br>3. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |

| | | |
|---|---|---|
| Май | 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.<br>2. Обучать плаванию «кроль» на груди и спине.<br>3. Контроль приобретённых навыков | 1<br>2<br>1 |

**Подготовительная группа.**

| Месяц | Задачи. | Кол-во занятий. |
|---|---|---|
| Октябрь | 1. Закрепление всплывания и лежания на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжения на груди и спине.<br>3. Закрепление плавания «кроль» на груди. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Ноябрь | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжение на груди и спине.<br>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.<br>4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |

| | | |
|---|---|---|
| Декабрь | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжение на груди и спине.<br>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.<br>4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Январь | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжение на груди и спине.<br>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.<br>4.Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Февраль | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжение на груди и спине<br>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине. | 1<br>1<br>2 |
| Март | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжение на груди и спине<br>3.Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.<br>4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |
| Апрель | 1. Закрепление всплывание и лежание на воде («Звезда», «Поплавок»).<br>2. Закрепление скольжения на груди и спине.<br>3. Закрепление плаванию «кроль» на груди и спине.<br>4. Закрепление плавания «кроль» на спине. | 1<br>1<br>1<br>1 |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| Май | 1. Закрепление плавания «кроль» на груди и спине.<br>2. Контроль приобретённых навыков. | 2<br>2 |

**Содержание программы.**

***Возрастные особенности***

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а само сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

**Содержание образования** 2

младшая группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |

| | |
|---|---|
| 2 | Обще-развивающие упражнения на суше –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 3 | Обще-развивающие упражнения в воде –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления.<br>. |
| 4 | Упражнения для ознакомления со свойствами воды. |
| 5 | Упражнения, для освоения воды. |
| 6 | Упражнения, обучающие передвижению в воде. |
| 7 | Упражнения, обучающие дыханию. |
| 8 | Упражнения, обучающие погружению и всплытию. |
| 9 | Упражнения, обучающие скольжению на груди. |
| 10 | Упражнения, обучающие скольжению на спине. |

| | |
|---|---|
| 11 | Закрепление приобретенных навыков. |
| 12 | Контроль приобретённых навыков. |

Средняя группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| 2 | Обще-развивающие упражнения на суше –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 3 | Обще-развивающие упражнения в воде –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 4 | Упражнения, для ознакомления со свойствами воды. |
| 5 | Упражнения, обучающие дыханию. |
| 6 | Упражнения, обучающие погружению и всплытию. |
| 7 | Упражнения, обучающие скольжению. |

| | |
|---|---|
| 8 | Упражнения, обучающие движению рук при плавании. |
| 9 | Упражнения, обучающие движению ног при плавании. |
| 10 | Упражнения, обучающие всплыванию и лежанию на спине. |
| 11 | Разучивание элемента «поплавок». |
| 12 | Разучивание элемента «звезда» на груди. |
| 13 | Разучивание элемента «звезда» на спине. |
| 14 | Совершенствование приобретенных навыков. |
| 15 | Контроль приобретённых навыков. |

Старшая группа.

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |
| 2 | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на груди. |

| | |
|---|---|
| 3 | Обще-развивающие упражнения на суше –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 4 | Обще-развивающие упражнения в воде –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 5 | Упражнения на совершенствование дыхания при плавании кроль на спине. |
| 6 | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на груди. |
| 7 | Упражнения на совершенствование движения рук при плавании кроль на груди. |

| | |
|---|---|
| 8 | Упражнения на совершенствование движения ног при плавании кроль на спине. |
| 9 | Совершенствование элемента «поплавок». |
| 10 | Совершенствование элемента «звезда» на груди. |
| 11 | Совершенствование элемента «звезда» на спине. |

| | |
|---|---|
| 12 | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой ног. |
| 13 | Упражнения, совершенствующие скольжение на груди с работой рук. |
| 14 | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой рук. |
| 15 | Упражнения, совершенствующие скольжение на спине с работой ног. |
| 16 | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на груди. |
| 17 | Упражнения, направленные на обучение плаванию способом «кроль» на спине |
| 18 | Совершенствование приобретенных навыков. |
| 19 | Контроль приобретённых навыков. |

**Подготовительная группа.**

| № | Тема. |
|---|---|
| 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне (на каждом занятии по плаванию). |

| | |
|---|---|
| 2 | Обще-развивающие упражнения на суше –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 3 | Обще-развивающие упражнения на суше –<br>ходьба: лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами левым и правым боком; прыжки: на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд; бег: лицом вперёд, по кругу, с изменением направления. |
| 4 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «поплавок». |

| | |
|---|---|
| 5 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на груди. |
| 6 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление элемента «звезда» на спине. |
| 7 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на груди. |
| 8 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление дыхания при плавании «кроль» на спине. |
| 9 | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на груди. |

| | |
|---|---|
| 10 | Упражнения на совершенствование и закрепление движения ног при плавании кроль на спине. |
| 11 | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на груди. |
| 11 | Упражнения на совершенствование и закрепление работы рук при плавании «кроль» на спине. |
| 12 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на груди. |
| 13 | Упражнения, направленные на совершенствование и закрепление плавания «кроль» на спине. |
| | |
| 14 | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «дельфин». |
| 15 | Упражнения, направленные на ознакомление со способом плавания «брасс». |
| 16 | Контроль приобретённых навыков. |

***Методическое обеспечение и оборудование.***

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги; - плавательные доски; - нарукавники.

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- мячи разного размера.

- надувные игрушки,резиновые и пластмассовые игрушки, тонущие игрушки;

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию.

***Литература:***


1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
2. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
4. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. БогинаТ.Л.Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.

7.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.