

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №269»  
(МАДОУ «Детский сад №269»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 22.08.2024 №1

Утверждена:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №269»  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Бехт  
Приказ от 29.08.2024  
№ 124/01-09-осн.

Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Обучение плаванию. Рыбки»

Возраст учащихся: 3-4 года  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:  
Инструктор по плаванию  
Клименко Ж.В

г. Барнаул, 2024

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы .....	7
2. Комплекс организационно педагогических условий .....	9
2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы.....	9
2.3. Формы аттестации.....	10
2.4. Оценочные материалы .....	10
2.5. Методические материалы .....	11
2.6. Список литературы .....	11

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1.Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- СанПин СП2.4.3648-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 и постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 №39 и от 02.11.2021 № 27
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269» (далее – МАДОУ); Лицензия на образовательную деятельность.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №269».

### **Актуальность:**

Актуальность программы заключается в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

## **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

### **Адресат программы:**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии и укреплении здоровья дошкольников.

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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.

Программа составлена на основе программы: «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы. **Срок и объем освоения программы:** 8 месяцев, 66 педагогических часов. Базовый уровень.

### **Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:**  
группы одновозрастные

### **Режим занятий:**

Возрастная категория	Количество занятий в неделю, месяц, год	Продолжительность занятий
3-4	2/8/64	20 минут

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** обучить детей дошкольного возраста плаванию, уверенно и безбоязненно держаться на воде посредством занятий в бассейне.

### Задачи

**Образовательные (обучающие):** формировать навыки личной гигиены;

формировать навыки плавания, умения владеть своим телом в непривычной среде; формировать знания о здоровом образе жизни.

**Развивающие:** развивать основные физические качества ребенка дошкольника.

**Воспитательные:** воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе.

### Ожидаемые результаты:

3-4 года обучающийся должен знать:

1. доступные для данного возраста правила безопасности поведения на воде;
2. понимать сигналы и в движении реагировать на них;
3. знать различные виды передвижения в воде (шагом, бегом, прыжками, держась за поручень или руки педагога). Обучающийся должен уметь:
  1. спускаться в бассейн по лестнке с помощью педагога;
  2. передвигаться в воде по дну бассейна разными способами;
  3. адекватно выполнять упражнения;
  4. делать выдох в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве).

**1.3. Содержание программы  
«Обучение плаванию. Рыбки»  
Учебный план (3-4 года)**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на воде	3	1	2	□ зачет
1.1	Освоение в воде	11	1	10	□ итоговое занятие
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна Разными способами	12	1	11	□ итоговое занятие
1.3	Выдох в воду	9	1	8	□ итоговое занятие
1.4	Движения руками, брасом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну	9	1	8	□ итоговое занятие
1.5	Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч	9	1	8	□ итоговое занятие
1.6	Движения ногами	10	1	9	□ зачет
	Итого	64	7	57	□ итоговое занятие

**Содержание учебного плана (дети 3-4 года)**

Тема №1. Правила безопасности поведения на воде. (3 занятие)  
Теория: Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в

бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Ознакомление с правилами поведения на воде.

Беседа на тему «Значение плавания и правила посещения бассейна».

Практика: Посещение занятий старших групп. Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (как нужно раздеваться, складывать одежду, мыться под душем до и после бассейна, вытираться, сушиться, одеваться).

### Тема №2. Освоение в воде. (11 занятий)

Теория: Использование художественного слова для психологического настроения детей: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.).

Практика: Обучать детей организованно входить в воду с помощью педагога; ходить по дну бассейна, держась за поручни; прыгать у опоры; опускать плечи в воду; ударять ладонями по воде, производя брызги; набирать воду в ладони, поливать игрушки и себя; выходить из воды с помощью педагога. Игры с предметами. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами.

(12 занятий)

Теория: Расширение представлений детей о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий.

Практика: Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП. Спуск в бассейн с поддержкой и без. Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д. Игры с плавающими предметами. Умывание лица, окунание в воду по шею с приседанием. Формирование умения реагировать на сигнал. Игры, связанные с передвижением по дну бассейна.

Тема №4. Выдох в воду. (9 занятий)

Теория: Расширение представлений детей об обитателях водоемов («Кто живет в воде?»): беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки,

стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибает «Лягушата» и др.)

Практика: Умывание лица, окувание до подбородка, до глаз («Нос утонул»), опускание лица в воду, погружение под воду с головой у опоры и без нее с задержкой дыхания. Игры с выдохом перед собой, в воздух, на воду, на границе воды и воздуха, с выдохом в воду.

#### Тема №5. Движения руками брассом, дельфином, кролем в движении шагом по дну.(9 занятий)

Теория: Познакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения руками брассом, дельфином и кроль.

Практика: Продолжать выполнять передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами, учить выполнять махи и гребки руками. Выполнять выдох перед собой в воздух.

#### Тема №6. Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч. (9 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с игрушками «Водные жители», беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, фотографий. Использование художественного слова: потешки, стихи («Рыбки плавают по дну...», «Рыбки плавали, ныряли...», «Пять веселых лягушат», «На болоте две лягушки...», А. Шибает «Лягушата» и др.)

Практика: выполнять глубокие приседания в воде, опускать лицо в воду, погружаться с опорой, выполнять выдох на границу воды и воздуха.

Работа с обручами. Игры, связанные с погружением в воду, передвижение и ориентировка в воде.

#### Тема №7. Движение ногами.(10 занятий)

Теория: Продолжить знакомить детей с разными способами плавания, продемонстрировать в спортивном зале движения ногами, показ иллюстраций.



Практика: Выполнять движения ногами на суше и в воде, лежа на груди, с опорой на руки, на спине, без опоры. Рекомендуемые упражнения и игры:

Подвижные игры: «Рыбаки», «Солнце «Хейро», «Охотники и утки», «Ручейки и озера», «Полярная сова и евражки», «Медвежонок Умка и рыбки», «Утка и утята», «Успей поймать», «Солнце».

Игровые упражнения: «Водичка, водичка, умой моё личико!», «Найди свой домик», «Гуси», «Зайчата умываются», «Фонтан», «Кораблик», «Наша Таня», «Лягушата», «Солнышко и дождик», «Погремушка».

## **2.Комплекс организационно - педагогических условий**

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

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	33
Количество учебных дней	64
Продолжительность каникул	с 02.06.2025 по 30.09.2025
Даты начала и окончания учебного года	с 04.10.20234 по 30.05.2025

### **2.2. Условия реализации программы**

Таблица 2.2.1.

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы», набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцеброс плавающий, баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцебросом и тонущими игрушками, набор резиновых игрушек.
Кадровое обеспечение	Инструктор по плаванию

## 2.3. Формы аттестации

**Формами контроля являются:**

- зачет
- итоговое занятие

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Нормативные оценки плавательной подготовленности в возрастных группах	«Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов

## 2.5. Методические материалы Методы обучения:

- 1.Словесный
- 2.Наглядный
- 3.Объяснительно-иллюстративный
- 4.Игровой

**Формы организации образовательной деятельности:**

- Групповая

**Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровье сберегающая технология

**Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы

## 2.6. Список литературы

1. Протченко Т.А., Семенов Ю.А., Программа обучению плаванию детей от 2 до 7 лет. Допущена Департаментом города Москвы

2. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
3. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
4. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.
6. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2011. – 336с.
8. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
9. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.
10. Интернет источники.