



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 95 Красносельского района Санкт-Петербурга «Подсолнух»  
(ГБДОУ № 95 Красносельского района Санкт-Петербурга «Подсолнух»)

**ПРИНЯТА**

Собранием Педагогического совета  
ГБДОУ детский сад № 95  
Красносельского района «Подсолнух»  
Протокол от 14.09.2022 № 2

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детский сад № 95  
Красносельского района «Подсолнух»  
от 14.09.2022 № 57-00  
Заведующий А.А. Ключникова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по плаванию  
«Мальки»**

(платные образовательные услуги)  
на **2022-2023 учебный год**  
Возраст обучающихся: **2-3 года**  
Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Калюта А.А.

Инструктор физической культуры (бассейн)

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Мальки**» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольника 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 еще 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 без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к систематическим занятиям плаванием, что ведёт к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмической работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Обучение плаванию опирается на общепедагогические принципы: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию.

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче.

Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предполагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправления ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами. Занятия должны проводиться систематически.

Принцип наглядности при обучении плаванию - один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы -- зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом- рассказом, объяснением.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

**Отличительной особенностью** этой программы является использование игрового метода, адаптационное окно происходит при поддержке родителя, что позволяет малышам быстрее адаптироваться к новой среде. Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя, малыши безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются, привыкают смело контактировать с водой и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения с помощью взрослого. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями. Игры и развлечения на воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности и позитиву

**Адресат программы:** данная программа адресована занимающимся 1,5 - 3 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям в бассейне с основной и подготовительной группой здоровья. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне.

### **Цели и задачи.**

**Цель:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития; развитие черт личности: любознательность, настойчивость, смелость, самообладание, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность благодаря выбору в заданиях.

**В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучить опусканию лица в воду.
2. Обучить различными видами передвижения в воде.
3. Обучить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине с опорой.
4. Обучить многообразным выдохам в воду.
5. Обучить скольжению на груди и на спине с помощью спортивного инвентаря.
6. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.

**Развивающие:**

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
3. Способствовать развитию быстроты реакции.
4. Способствовать развитию координационных возможностей.
5. Способствовать формированию правильной осанки

**Воспитательные:**

1. Воспитывать волевые и морально-этические качества.
2. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
3. Воспитывать чувство коллективизма и становление характера.
4. Воспитывать навыки личной гигиены.
5. Воспитывать двигательную культуру

**Условия реализации программы.**

Зачисление в группу проводится на добровольной основе. Принимаются все желающие учащиеся одной возрастной категории без предварительного конкурсного отбора.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

**Срок реализации программы 1 год -68 часов**

**Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу**

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

**Личностные результаты:**

- личностное развитие малышей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- высокие нравственные качества по отношению к окружающим;

## **Метапредметные результаты:**

- аккуратность;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- приобщение малышей к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе и коллективу;
- формирование общей культуры учащихся;

## **Предметные результаты:**

- интерес занимающихся к водным видам спорта;
- применение жизненно важных плавательных навыков и умений в различных изменяющихся условиях;
- уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами с помощью и поддержке взрослого;
- уметь опускать лицо в воду.
- уметь выполнять многократные выдохи в воду (3-5раз).
- уметь погружаться в воду у опоры.
- уметь выполнять лежание на груди и на спине в течении 2-4 секунд
- уметь выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2м.
- уметь выполнять движение ногами, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении и у опоры).
- ознакомить с облегченными способами плавания.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков:

- в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся;
- в тренировочном процессе (индивидуального и группового);
- оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных упражнений.
- промежуточные контрольные упражнения;

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 октября	31 мая	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теори	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие:</i> -инструктаж по технике безопасности. -правила поведения в бассейне -личная гигиена пловца  -плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.	1		1	Вводный: Беседа. Наблюдение.
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения		3	3	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное

<b>3</b>	Перемещения по периметру бассейна с помощью взрослого		2	2	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
<b>4</b>	Подготовительные упражнения для освоения с водой		3	3	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>5</b>	Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды		3	3	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>6</b>	Упражнения с погружением в воду,		6	6	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>7</b>	Лежание на поверхности воды, с помощью спорт.инвентаря.		3	3	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
<b>8</b>	Упражнения на освоение дыхания в воде		4	4	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение

<b>9</b>	Упражнения со скольжением с инвентарем		5	5	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>10</b>	Элементы плавания кроль на груди		15	15	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>11</b>	Элементы плавания кроль на спине		15	15	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>12</b>	Игры и развлечения на воде		7	7	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное
<b>13</b>	Итоговое занятие		1	1	Итоговый: открытое занятие
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

### *Формы организации деятельности детей*

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества занимающегося, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.
2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально-волевых качеств.



### *Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. **Словесный метод.** Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
2. **Наглядный метод обучения.** Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера.
3. **Метод упражнения.** При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления, совершенствования умений и навыков. Правильная двигательная активность способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

### **Техническое оснащение:**

1. Плавательные доски.
2. Тоннели
3. Инструкторский шест.
4. Тонущие предметы.
5. Резиновые, пластмассовые мячи.
6. Различные игрушки
7. Обручи.
8. Надувные игрушки.
9. Аквапалки.
10. Аквагантели.
11. Игрушки на липучках.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия
1		1	Теория	Техника безопасности на занятиях в бассейне Правила поведения в бассейне Личная гигиена пловца Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей
2		1	Практика	Общеразвивающие физические упражнения
3		1	Практика	Передвижения в воде
4		1	Практика	Подготовительные упражнения для освоения с водой
5		1	Практика	Передвижения в воде
6		1	Практика	Упражнения , знакомящие с плотностью и сопротивлением воды
7		1	Практика	Передвижения в воде
8		1	Практика	Игры , знакомящие с плотностью
9		1	Практика	Игры , знакомящие с сопротивлением воды
10		1	Практика	Упражнения с погружением в воду
11		1	Практика	Упражнения с нырянием
12		1	Практика	Всплывание на поверхность воды
13		1	Практика	Лежание на поверхности воды
14		1	Практика	Упражнения на освоение дыхания в воде
15		1	Практика	Упражнения со скольжением
16		1	Практика	Упражнения на освоение дыхания в воде
17		1	Практика	Игры , знакомящие с плотностью
18		1	Практика	Игры , знакомящие с сопротивлением воды
19		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
20		1	Практика	Передвижения в воде
21		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
22		1	Практика	Подготовительные упражнения для освоения с водой
23		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
24		1	Практика	Упражнения , знакомящие с

				плотностью и сопротивлением воды
25		1	Практика	Игры и развлечения на воде
26		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
27		1	Практика	Игры с сопротивлением воды
28		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
29		1	Практика	Игры с погружением в воду
30		1	Практика	Игры с погружением в воду с головой
31		1	Практика	Передвижения в воде
32		1	Практика	Игры , знакомящие с плотностью и сопротивлением воды
33		1	Практика	Упражнения с открыванием глаз
34		1	Практика	Игры с погружением в воду
35		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
36		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
37		1	Практика	Игры и развлечения на воде
38		1	Практика	Передвижения в воде
39		1	Практика	Всплывание и лежание на поверхности воды
40		1	Практика	Игры на освоение дыхания в воде
41		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
42		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
43		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
44		1	Практика	Игры с погружением в воду с головой
45		1	Практика	Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды
46		1	Практика	Всплывание и лежание на поверхности воды
47		1	Практика	Игры со скольжением
48		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
49		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
50		1	Практика	Игры и развлечения на воде
51		1	Практика	Игры на освоение дыхания в воде
52		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
53		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
54		1	Практика	Общеразвивающие физические упражнения
55		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
56		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
57		1	Практика	Упражнения с погружением в воду с головой и открыванием глаз
58		1	Практика	Игры и развлечения на воде
59		1	Практика	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз
60		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди

61		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
62		1	Практика	Упражнения , знакомящие с плотностью воды
63		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
64		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
65		1	Практика	Элементы плавания кроль на груди
66		1	Практика	Элементы плавания кроль на спине
67		1	Практика	Игры и развлечения на воде
68		1	Практика	Итоговое занятие

### **Содержание дополнительной образовательной программы**

Содержание занятий формируется в соответствии с учебным планом и календарно тематическим планированием. Все упражнения подбираются исходя из личных особенностей занимающихся. Вся обучающая структура предлагается через игру. На занятиях делается большой акцент на взаимодействии родителя и ребенка. Отслеживается привязанность, формируется база для безопасного разделения и адаптация для самостоятельных занятий, без присутствия взрослого.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
7. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
8. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
9. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
10. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
11. Люсеро Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) - М.: Эксмо, 2010
12. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
13. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
14. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
15. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005
16. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
17. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000
19. Васильев В.С. «Обучение плаванию» - М.: Книга по требованию, 2021
20. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2022