

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 25.08.2023  
протокол № 1

Утверждена:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №269»  
 М.Ю. Бехт  
Приказ от 31.08.2023  
№ 125/01-09-осн.



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

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

Автор - составитель:  
Инструктор по плаванию  
Бардина Н.Е.

г. Барнаул, 2023

## 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 .....	21
2.1. Календарный учебный график .....	21
2.2. Условия реализации программы.....	21
2.3. Формы контроля .....	21
2.4. Оценочные материалы .....	21
2.5. Методические материалы .....	22
2.6. Список литературы .....	22

# **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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 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
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- 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	Продолжительность занятий	Количество минут в неделю, месяц, год
	неделю, месяц, год		
3-4	2/8/68	20 минут	40/320/2560

**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. Дельфиненок»**  
**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	<input type="checkbox"/> зачет
1.1	Освоение в воде	11	1	10	<input type="checkbox"/> итоговое занятие
1.2	Передвижение в воде по дну бассейна Разными способами	12	1	11	<input type="checkbox"/> итоговое занятие
1.3	Выдох в воду	9	1	8	<input type="checkbox"/> итоговое занятие
1.4	Движения руками, брасом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну	9	1	8	<input type="checkbox"/> итоговое занятие
1.5	Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч	9	1	8	<input type="checkbox"/> итоговое занятие
1.6	Движения ногами	10	1	9	<input type="checkbox"/> зачет
	Итого	63	7	56	<input type="checkbox"/> 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 пуше», «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, окунание 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. Доставка 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	32
Количество учебных дней	63
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 по 30.09.2024
Даты начала и окончания учебного года	с 02.10.2023 по 31.05.2024

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, доски для плавания, поролоновые палки «Нудлосы», набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, кольцоброс плавающий, баскетбольное кольцо плавающее со щитом, кольцобросом и тонущими игрушками, набор резиновых игрушек.

### 2.3. Формы контроля

**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:** □ Словесный □ Наглядный

- Объяснительно-иллюстративный
- Игровой

**Формы организации образовательной деятельности:**

- Групповая **Педагогические технологии:**
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая 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. Чеменевой. – 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.