

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад № 110  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.А.Шорникова

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Оздоровительное плавание-2»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
Старостенко Елена Владимировна  
педагог дополнительного образования  
инструктор по плаванию

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

### Федеральный уровень

- **Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам**// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

- **Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей** // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467

- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года**// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

### Региональный уровень

- **«Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»**// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «физкультурно-спортивная

**Адресат программы** – дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа ориентирована на активное развитие личностных качеств воспитанников от 5 до 7 лет в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной) и соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка через осознание своих потребностей, возможностей и способностей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

На шестом-седьмом году жизни совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные условные рефлексы.

Следует учитывать способность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех, процессов которые в ней происходили. Отсюда, понятна, способность детей быстро и легко запоминать, показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного материала необходимы многократные повторения.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат) у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и

сохраняет еще в отдельных местах хрящевое строение (кости рук, берцовые кости,

некоторые части позвоночника). Поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей.

Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо, и не в состоянии выдерживать, большие физические напряжения. При чрезмерных нагрузках происходит расслабление волокон, и могут образоваться грыжи (пупочные).

У детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти; поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

К 7 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастает сила и работоспособность мышц, но воспитанники еще не способны к значительным мышечным напряжениям, а также к длительным физическим нагрузкам. Деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость детей этого возраста, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений. При распределении программного материала надо стремиться использовать физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц.

#### **Актуальность программы**

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Увеличение количества детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата, слабость мышечного аппарата в возрасте 5-7 лет является актуальной задачей выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение обучения упрощенным и спортивным видам плавания.

**Уровень освоения программы - общекультурный.**

**Объем и срок освоения программы - 32 часа, 1 год**

#### **Цель программы**

обучение детей дошкольного возраста плаванию с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

#### **Задачи:**

##### **1) Образовательные:**

- обучать упрощенными и спортивными способами плавания;
- совершенствовать плавательные умения и навыки;
- научить правильно дышать во время плавания;

##### **2) Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закалять детский организм;
- формировать правильную осанку посредством плавательных упражнений;
- укрепить мышцы спины, создавая мышечный корсет;
- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

##### **3) Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям обучения спортивными способами плаванием;

- воспитывать волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимистическое настроение на занятии;

#### **4) Развивающие:**

- развивать организованность, целеустремленность, трудолюбие.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию

#### **Планируемые результаты:**

1. Умение проплывать кролем на груди, кролем на спине, брасом до 15 м.
2. Повышение интереса к занятиям спортивными видами плаванием.
3. Формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного аппарата, путем специальных упражнений в воде для профилактики нарушений осанки.

В ходе реализации программы ребенок узнает:

1. Названия плавательных упражнений и предметов для обучения.
2. Названия спортивных видов плавания.
3. Влияние коррекционного плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- язык реализации – государственный язык РФ - русский;
- форма обучения – очная

#### **Особенности реализации**

Воспитанникам необходимо давать широкие возможности для самостоятельной деятельности. Следует иметь в виду личную заинтересованность ребенка в своей деятельности. Необходимо, чтобы он самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны инструктора, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, интересно для обучающихся, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность дошкольников лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому ребенку. Основные подходы к формированию и реализации дополнительной образовательной программы.

1. Личностно – ориентированный подход: способы общения предполагают умение стать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество.
2. Гуманистический подход - отношение к ребенку как к высшей ценности.
3. Психолого-педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.
4. Деятельностный подход - комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификация (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.
5. Здоровьесберегающий подход - формирование здорового образа жизни, гигиенических навыков, потребности в систематических занятиях физической культурой, обеспечение здоровьесберегающей.

#### **Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий**

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
5-7 лет	+ 30... +32	+31... +33	0,8

До начала организации плавания в бассейне воспитанники знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь воспитанникам.

Обеспечение безопасности при организации синхронного плавания с воспитанниками дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по обучению плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать воспитанникам толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию с группами, превышающими 12 человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку воспитанников до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по обучению плаванию.
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения воспитанников правил обеспечения безопасности, образовательной деятельности по обучению плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1» производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 5-7 лет.

В группу принимаются обучающиеся, посещающие младшие средние группы, в возрасте 5-7 лет, без предъявления особых требований к уровню физического развития.

Предварительный отбор не проводится.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-2» 10-12 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28

### Формы организации и проведения занятий

Методы и формы, применяемые в спортивном плавании, подбираются в соответствии с группой и состоянием здоровья каждого ребенка.

Формами проведения занятий являются:

- учебно-тренирующая;
- игровая;
- сюжетная;

Возможные формы организации деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Индивидуально-групповая;

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические и общепедагогические.

#### К специфическим методам относятся:

1) Методы строго регламентированного упражнения – их сущность заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

2) Игровой метод – используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

#### Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы
- 2) Методы наглядного воздействия
- 3) Практические методы

Каждое занятие включает:

- вводную часть – подготовительные упражнения на суше;
- основную часть – изучение нового материала, работа над совершенствованием навыков;
- заключительную часть – самостоятельное плавание, игры на воде.

### Материально-техническое оснащение программы дополнительного образования

№	Наименование	Кол-во
1.	Плавательные доски	12
2.	Игрушки и предметы тонущие	дост.кол-во

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

3.	Надувные круги	12
4.	Обруч средних размеров	12
5.	Мячи надувные средних размеров	12
6.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
7.	Свисток судейский	1
8.	Термометр комнатный	3
9.	Термометр для воды	1
10.	Стойка для детской одежды	1
11.	Скамейка	2
12.	Шкаф для пособий	1
13.	Стол письменный	1
14.	Стул	1
15.	Магнитофон	1
16.	Секундомер	1

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
<b>октябрь</b>					
1	Вводное занятие Техника безопасности . Мониторинг	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Обучение скольжению на груди с различным положением рук	1	0,5	0,5	наблюдение
3	Обучение скольжению на спине.	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Обучение движений руками кролем на груди.	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>ноябрь</b>					
5	Обучение движению руками кролем на спине.	1	0,5	0,5	наблюдение
6	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине	1	0,5	0,5	наблюдение
7	Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук	1	0,5	0,5	наблюдение
8	Отработка движений ног кроль на груди и на спине	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>декабрь</b>					
9	Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди	1	0,5	0,5	наблюдение
10	Согласование движения ног,	1	0,5	0,5	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

	рук и дыхания в кроле на груди и спине				
11	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди	1	0,5	0,5	наблюдение
12	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>январь</b>					
13	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине	1	0,5	0,5	наблюдение
14	Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди	1	0,5	0,5	наблюдение
15	Плавание кролем на груди в координации.	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>февраль</b>					
16	Обучение движению рук брасс.	1	0,5	0,5	наблюдение
17	Плавание облегченным способом	1	0,5	0,5	наблюдение
18	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс	1	0,5	0,5	наблюдение
19	Обучение движению ног брасс на спине	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>март</b>					
20	Обучение движению ногами брасс на груди.	1	0,5	0,5	наблюдение
21	Согласование движений рук и ног брасс на груди.	1	0,5	0,5	наблюдение
22	Плавание при помощи движений ног брасс на спине	1	0,5	0,5	наблюдение
23	Согласование движений ног брасс на груди с дыханием. Согласование движений руками и ногами брассом на спине и груди.	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>апрель</b>					
24	Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.	1	0,5	0,5	наблюдение
25	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на	1	0,5	0,5	наблюдение

Документ подписан электронной подписью

26	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди	1	0,5	0,5	
27	Плавание руки брасс, ноги кроль.	1	0,5	0,5	наблюдение
<b>май</b>					
28	Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Согласование движений руками брасс и дыхания.	1	0,5	0,5	наблюдение
29	Плавание способом брасс на груди и на спине в координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации кроль на спине.	1	0,5	0,5	наблюдение
30	Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс. Плавание выбранным способом. 15 м. и более.	1	0,5	0,5	наблюдение
31	Плавание выбранным способом.	1	0,5	0,5	наблюдение
32	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	Итого	32	16	16	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-2»

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
02.10.2023	31.05 2024	32	32	32	1 раз в неделю

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

#### Цель программы

обучение детей дошкольного возраста плаванию с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

#### Задачи:

##### 1) Образовательные:

- обучать упрощенными и спортивными способами плавания;
- совершенствовать плавательные умения и навыки;
- научить правильно дышать во время плавания;

##### 2) Оздоровительные:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

- укреплять здоровье и закаливать детский организм;
- формировать правильную осанку посредством плавательных упражнений;
- укрепить мышцы спины, создавая мышечный корсет;
- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

### 3) Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям обучения спортивными способами плаванием;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимистическое настроение на занятии;

### 4) Развивающие:

- развивать организованность, целеустремленность, трудолюбие.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию

## Содержание образовательной программы

№ п/п	Наименование тем	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности . Мониторинг	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования	Обучить правильному дыханию на воде, опусканию лица в воду Обучить различным передвижениям в воде, удерживаясь за поручень вдоль стены, затем от стены к стене, с доской и без доски.	наблюдение
2	Обучение скольжению на груди с различным положением рук	Показ, объяснение, беседа	Погружение в воду с головой с опорой и без опоры. Однократный выдох в воду («дуем на шарики»)	наблюдение
3	Обучение скольжению на спине.	Показ, объяснение, беседа	«Посчитай сколько пальцев на руке», «Посмотри игрушку» Совершенствовать погружение под воду с головой, с задержкой дыхания	наблюдение
4	Обучение движений руками кролем на груди.	Показ, объяснение, беседа	Открывание глаз в воде (Поднятие игрушек со дна)	наблюдение
5	Обучение движению руками	Показ, объяснение,	Работа ног при	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

	кролем на спине.	беседа	плавании способом «кроль» на груди у опоры Техника выполнения упражнений на всплывание у опоры	
6	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине	Показ, объяснение, беседа	Упражнения «Звёздочка», «Мячик» на груди с поддержкой	наблюдение
7	Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук	Показ, объяснение, беседа	Горизонтальное положение на груди и на спине с поддержкой	наблюдение
8	Отработка движений ног кроль на груди и на спине	Показ, объяснение, беседа	Горизонтальное положение в воде с опорой и без опоры	наблюдение
9	Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди	Показ, объяснение, беседа	Техника работы ног «кроль» на груди у опоры и без опоры с доской	наблюдение
10	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине	Показ, объяснение, беседа	Техника работы ног способом «кроль» на груди Погружение под воду с головой	наблюдение
11	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди	Показ, объяснение, беседа	Самостоятельное лежание на воде на груди Передвижения в воде Совершенствовать навык открывания глаз в воде	наблюдение
12	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине	Показ, объяснение, беседа	Лежание на воде на спине с поддержкой, с удержанием доски на груди двумя руками без движения ног, ноги вместе Совершенствовать технику выполнения выдохов в воду	наблюдение
13	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине	Показ, объяснение, беседа	Скольжение на спине с поддержкой Совершенствовать лежание на груди и на спине	наблюдение
14	Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди	Показ, объяснение, беседа	Работа ног «кроль» на груди и на спине у опоры, без опоры с	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			доской Совершенствовать навык погружения под воду с головой Совершенствовать технику выдохов в воду в движении с доской	
15	Плавание кролем на груди в координации.	Показ, объяснение, беседа	Техника работы ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской Совершенствовать скольжение на груди и на спине	наблюдение
16	Обучение движению рук брасс.	Показ, объяснение, беседа	Скольжение на груди и на спине с работой ног Совершенствовать навык скольжения на груди и на спине Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз Способствовать развитию силы мышц пальцев рук	наблюдение
17	Плавание облегченным способом	Показ, объяснение, беседа	Работа ног способом «кроль» на груди и на спине с плавательной доской с выдохом в воду Совершенствовать скольжение на спине Совершенствовать технику выдохов в воду	наблюдение
18	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс	Показ, объяснение, беседа	Техника работы рук при плавании способами «кроль» на груди и на спине Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы рук и ног Совершенствовать лежание на спине Совершенствовать технику выдохов в	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			воду с поворотом головы у опоры	
19	Обучение движению ног брасс на спине	Показ, объяснение, беседа	Техника работы рук при плавании способом кроль на груди с поворотом головы для выдоха у опоры, с доской Совершенствовать технику плавания «кроль» на груди и на спине при помощи работы ног и рук Совершенствовать технику выдохов в воду	наблюдение
20	Обучение движению ногами брасс на груди.	Показ, объяснение, беседа	Знакомство с техникой плавания способом «брасс» в сухой зоне Обучить работе рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать технику плавания способом «кроль» на груди с выдохом в воду и на спине с доской и без доски Совершенствовать выдохи в воду	наблюдение
21	Согласование движений рук и ног брасс на груди.	Показ, объяснение, беседа	Знакомство с техникой не спортивного плавания: руки «брасс», ноги «кроль» Совершенствовать работу рук при плавании способом «брасс» Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног Совершенствовать выдохи в воду с поворотом головы	наблюдение
22	Плавание при помощи движений ног брасс на спине	Показ, объяснение, беседа	Техника не спортивного	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			<p>плавания: руки «басс», ноги «кроль»  Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания  Скользить с движениями ног всеми способами плавания на задержке дыхания и с использованием доски, чередование с дыханием</p>	
23	<p>Согласование движений ног басс на груди с дыханием.  Согласование движений руками и ногами бассом на спине и груди.</p>	<p>Показ, объяснение, беседа</p>	<p>Техника работы ног при плавании способом «басс» в сухой зоне и в воде  Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания  Скользить с движениями ног всеми способами плавания</p>	<p>наблюдение</p>
24	<p>Плавание облегченным способом ноги кроль, руки басс.</p>	<p>Показ, объяснение, беседа</p>	<p>Повторить все способы плавания  Совершенствовать способы плавания «кроль» на груди и на спине, «басс» как по элементам, так и в полной координации  Познакомить с техникой старта и поворотам при плавании</p>	<p>наблюдение</p>
25	<p>Плавание облегченным способом: руки басс, ноги кроль. Согласование движений ногами басс на груди с дыханием.</p>	<p>Показ, объяснение, беседа</p>	<p>Знакомство с техникой плавания способом «дельфин»  Совершенствовать способы плавания: «кроль» на груди и на спине, «басс»  Совершенствовать технику старта и поворотам при плавании</p>	<p>наблюдение</p>
26	<p>Плавание при помощи</p>	<p>Показ, объяснение,</p>	<p>Прыжки в воду из</p>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	движений ног способом брасс на груди	беседа	положения сидя на лестнице бассейна	
27	Плавание руки брасс, ноги кроль.	Показ, объяснение, беседа	Техника плавания способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс»	наблюдение
28	Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Согласование движений руками брасс и дыхания.	Показ, объяснение, беседа	Прыжки в воду, головой вперед из положения сидя на бортике бассейна. Совершенствовать технику плавания способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс»	наблюдение
29	Плавание способом брасс на груди и на спине в координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации кроль на спине.	Показ, объяснение, беседа	Техника плавания способами: «кроль» на груди, на спине, «брасс»	наблюдение
30	Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс. Плавание выбранным способом. 15 м. и более.	Показ, объяснение, беседа	Совершенствовать все способы плавания как по элементам, так и в полной координации Совершенствовать повороты при плавании	наблюдение
31	Плавание выбранным способом.	Показ, объяснение, беседа	Совершенствовать все способы плавания, как по элементам, так и в полной координации	наблюдение
32	Итоговое занятие		Способы плавания, как по элементам, так и в полной координации	наблюдение
	Итого	16	16	

### Методические и оценочные материалы

#### Методические материалы

Для достижения поставленных цели и задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-2» используются основные методы организации и осуществления физкультурно-оздоровительной работы. Выбор способов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает создание ситуаций успешности. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, вызывания эмоций, интереса.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Традиционные формы работы с обучающимися, применяемые в работе:

- наглядный метод (демонстрация, показ)
- словесный метод (беседа, объяснение)
- практический (упражнения, игры, соревнования).

#### **Оценочные материалы**

Для реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-2» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающихся должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы» физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-2» являются:

- входной и итоговый контроль. (Приложение 1)

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей

Формы входного контроля:

- беседа
- наблюдение

Итоговый контроль определяет эффективность образовательной деятельности и уровень познавательной активности обучающихся.

Формы итогового контроля:

- итоговое занятие

Результаты наблюдения фиксируются в «Протокол результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения дает возможность педагогу дополнительного образования корректировать программу, а также индивидуализировать подачу материала в зависимости от результатов анализа.

Протоколы мониторинга заполняются педагогом дополнительного образования

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 1.Аикина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений / – Омск: ОГИФК, 1988. - 35 с.
2. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков Л. А. Бородич, Р. Д. Назарова. – М.: Медицина, 1988. - 76 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
- 4.Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
- 5.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – М.: «Скрипторий 2003», 2008. – 88с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – М.: Сфера 2012. 96 с.

## Критерии оценки уровня освоения программы

## Оценочные тесты детей 5-6 лет

№п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	балл	Скольжение на спине, м	балл	Плавание с доской, м	балл	Плавание произвольным способом, м	балл
1									
2									
3									

**Тестовые задания и критерии:**

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:  
4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

**Методика проведения диагностики.**

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

**Оценочные тесты для детей 6-7 лет**

№п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Плавание произвольным способом	балл

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

1									
2									
3									

**Тестовые задания и критерии:**

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б - менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б - менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б - менее 8 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б - менее 4 м.

**Методика проведения диагностики.**

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.
3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

**Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами**

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

				«сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	<b>Движения ногами при плавании кролем на груди, спине</b>	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	<b>Движения руками при плавании кролем на груди</b>	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	<b>Движения руками при плавании кролем на спине</b>	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	<b>Плавание кролем на груди в полной координации</b>	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	<b>Плавание кролем на спине в полной координации</b>	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий**

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина  
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C