



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр  
развития ребенка - детский сад № 62 (МБДОУ №62)**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от «22» августа 2013 №115

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»(4-5 ЛЕТ)**

Срок реализации: 1 год  
Разработал  
инструктор  
по физической культуре  
Муралева Л.А.

город Нижний Новгород

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее благоприятное воздействие на организм ребенка. При систематических занятиях у воспитанников развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки.

Не вызывает сомнения оздоровительная направленность плавания. Оно широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенными становятся сердечно-сосудистая и дыхательная системы, лучше развиваются и отдельные физические качества.

Цель обучения плаванию – подготовить воспитанника к жизни, деятельности в разных условиях. Древние философы, говоря о бесполезных людях, подчеркивали: «Они не умеют ни читать, ни плавать», то есть умение свободно держаться на воде, приравнивалось к грамотности и считалось неотъемлемым условием полезного для общества человека.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, не один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем.

Обучение воспитанников плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у воспитанников плавательных навыков.

### **Цель дополнительной образовательной программы:**

Обучить детей плаванию, используя комплексный профилактический

выход.

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

1. Совершенствовать умение воспитанников выполнять выдох в воду, приучать правильно чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом не менее 5-8 раз.
2. Осваивать скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
3. Продолжать формировать умения и навыки всплывания и лежания на воде, скольжения с доской в руках на груди и на спине.
4. Разучивать согласование движений ног, как при плавании кролем, с дыханием в упоре лежа.
5. Разучивать движения руками, как при плавании кролем, стоя наклонившись вперед на суше в воде.

### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся по подгруппам в количестве 8 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 20 минут

### **Ожидаемые результаты:**

- умение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а так же технически правильно и экономично плавать;
- положительное отношение к занятиям плаванием;
- снижение заболеваемости;
- формирование таких положительных черт личности, как самообладание, выстойчивость, решительность, взаимопомощь и др.

### **Способы проверки:**

1. Продолжительность задержки дыхания при погружении в воду (исследование)
2. Исследование уровня коммуникативности «Быстрая черепаха»
3. Изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям плаванием (наблюдение).

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (декабрь, май)**

- игры для закрепления пройденного материала;
- игры – соревнования;
- эстафеты

Перспективное планирование занятий по плаванию детей 4 — 5 лет

№ занятия	Задачи	Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры
1	Познакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне, техникой безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.	На суше: рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде; Ознакомление с комплексом ОРУ №1	Вхождение в воду, ходьба по бассейну. Выполнение заданий	«Папли», «Дровосек в воде», «Карусели»
2	Закрепить навык хождения по дну. Включить элементы упражнений с опусканием лица в воду. Учить передвигаться по дну прыжками и спиной вперед	Ходьба спиной вперед, помогая себе руками; — выпрыгивание из воды с поворотом, игра «Лодочка на веслах» (ходьба с помощью гребковых движений руками)	Лежа на груди у бортика, движения ногами; — упражнение на дыхание с погружение лица в воду.	«Ледокол», «Морской бой», «Кто выше»
3	Учить смело входить в воду, самостоятельно передвигаться в воде, познакомить со стилями плавания: кроль, брасс (движения ногами), дельфин.	Выполнение комплекса ОРУ на суше №1.	Ходьба по дну бассейна, выполняя разные задания, погружение в воду до глаз. Держась за бортик бассейна, лечь на воду, работа ног, как при плавании кролем.	«Папли», «Карусели»
4	Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание, совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кролем, брассом, дельфином.	Выполнение на суше комплекса ОРУ №1°	Ходьба по дну бассейна вперед, назад, боком, погружение в воду с задержкой дыхания. Сидя на мелком месте, руки в положении упор сзади, выполнять движения ног, как при плавании кролем.	«Фонтаны», «Водокачка», «Крокодилы»
5	Учить погружаться с головой в воду, познакомить с правилами выхода из воды.	Ходьба и бег с работой рук; — ходьба широким шагом, доставая дно руками на глубоком месте (окунуться с головой)	Присесть, по сигналу сделать вдох, опустить лицо в воду. Стоя в воде по пояс, присесть, подбородок на уровне поверхности воды, сделать вдох, подуть на воду. Работа ног, как при плавании кролем, у бортика бассейна. Игровое упражнение «Коробочка»	«Карусели» «Фонтаны»
6	Закреплять умение передвигаться по дну бассейна различными способами, погружаться с головой под воду.	Ходьба по бассейну, высоко поднимая колени; — ходьба боком, спиной вперед, руки на поверхности воды. По сигналу наклонить лицо в воду, по сигналу продолжить ходьбу	Продолжить ознакомление с плаванием в стиле «кроля». энергично работая ногами; — из положения лежа на груди у бортика, работа ногами, выполняя выдох с поворотом головы; — из положения	«Водокачка», «Фонтаны»

7	Учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду.	Ходьба, прыжки с погружением в воду, помогая себе гребковыми движениями рук вдоль туловища	лежа на спине у бортика, работа ногами от бедра Погружение по сигналу в воду, открывая глаза в воде. Из положения, упор, сидя на мелком месте, выполнять упражнение «Пожнищ». Передвижение по дну бассейна на четвереньках, опуская голову в воду, с задержкой дыхания, открывая глаза.	«Фонтаны», «Крокодилы», «Угадай, что за игрушка»
8	Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движениях ног.	На суше: выполнение комплекса ОРУ №2	Стоя в воде по грудь, сделать 5-6 выдохов воду. Лежа в упоре на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, тоже самое в упоре сзади. Нырять, находить на дне бассейна предметы, доставать их. Упражнения «Покажи пятки», «Фонтаны»	«Смелые ныряльщики»
9	Способствовать освоению умения, всплывать и лежать на воде, упражнять в выходе из воды, совершенствовать работу ног кролем, брассом, дельфином.	На суше: выполнение комплекса ОРУ №2	Повторить упражнения предыдущего занятия, Обучение упражнению «Поплавок»	«Поплавок», «Смелые ныряльщики»
10 - 11	Закреплять умения всплывать лежа на воде, познакомить детей с гребковыми движениями кролем без выноса рук, осваивать выдохи в воду сериями, совершенствовать работу рук брассом.	На суше: выполнение комплекса ОРУ №2	Выполнение упражнений «Фонтаны», «Тюлени».	«Карусели», «Веселые ребята»
12	Учить всплывать и лежать на воде на спине, совершенствовать умение выдыхать в воду.	На суше: выполнение комплекса ОРУ №3	Выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Звездочка» «Стрелы», «Мосты» «Мельница». Выдохи в воду.	«Невод»
13	Учить скользить по поверхности воды на груди и спине, упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, совершенствовать работу рук кролем и брассом.	На суше: выполнение комплекса ОРУ №2	Плавание способом брасс; — плавание способом «кроль на груди»; — плавание способом «кроль на спине»; — скольжение на воде	«Сделай морскую фигуру», «Крокодилы»

14	Способствовать усвоению умения скользить по воде, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем на груди и спине.	Выполнение комплекса ОРУ №3.	Повторение упражнений скольжения на поверхности воды на груди и спине.	Упражнения «Кроль» на груди и спине.
15	Учить выполнять вдох и выдох при плавании с доской, совершенствовать работу ног. Учить работе рук, ног, необходимой при плавании кролем, брассом, дельфином.	Выполнение комплекса ОРУ №3.	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания. Плавание с доской с различными заданиями. Работа ног, как при плавании кролем у бортика бассейна	«Качели», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на груди и спине, «Водолазы»
16	Учить выполнять движения руками при плавании способом «дельфин»; закрепить навыки работы ногами	Ходьба по бассейну в приседе с работой рук, как при плавании способом «дельфин».	Движения руками при плавании способом «дельфин» (руки под водой, одновременно входят вперед в воду, вытягиваются и выполняют гребок); — работа ног у бортика способом «дельфин».	«Летающие мячи»
17	Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, как при плавании кролем и брассом, выполнение скольжения на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем, брассом, дельфином	Выполнение комплекса ОРУ №3.	Движения ног, как при плавании кролем, брассом, дельфином. Вдох-выдох сериями. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа рук, как при плавании кролем, брассом. Скольжение на груди и спине.	«Качели», «Водолазы», «Невод»
18-19	Закреплять навыки скольжения; упражнять в выдохе в воду	Выполнение комплекса ОРУ №3. Ходьба по бассейну, высоко поднимая колени	Скольжение на груди, на спине с движениями рук и ног	«Быстрые мячи»
20	Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине, совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук, ног, как при плавании кролем и брассом, выполнение скольжений на груди в сочетании с работой ног, как при плавании кролем и брассом, дельфином.	Выполнение комплекса ОРУ №4.	Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду. Скольжение на груди с работой ног. Выдохи в воду. Скольжение на груди с работой ног. Выдохи в воду. Скольжение на груди с доской.	«Летающие кольца», «Хоровод», «Щука»
21	Совершенствовать работу рук и ног как при плавании кролем, брассом, дельфином	Выполнение комплекса ОРУ №4. Ходьба в полуприседе, выполняя	Выдохи в воду; — скольжение с движениями ног всеми способами плавания	«Щука»

	Глубокие скольжения на груди с различным положением рук, совершенствовать работу ног при скольжении.	Выполнение комплекса ОРУ №4.	Дыхательные упражнения у бортика бассейна (сериями вдох – выдох, с поворотами головы, из положения лежа на воде). Работа ног кролем, брассом, дельфином с опорой о бортик. Работа рук кролем на груди с опорой о бортик бассейна. Плавание со вспомогательными средствами.	«Морской бой»
23-24	Закреплять навыки скольжения на груди с различным положением рук, ног.	Выполнение комплекса ОРУ №4.	Повторение упражнений предыдущего занятия.	«Морской бой»
25	Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения дыхательных упражнений, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, брассом, дельфином	Выполнение комплекса ОРУ №4	Скольжение на груди, спине с различными положениями рук. Дыхательные упражнения у бортика бассейна. Скольжение на груди в сочетании с работой ног. Гребковые движения.	«Катание на досках», «Быстрые лодки»
26-27	Закреплять навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, совершенствовать навыки выполнения дыхательных упражнений, совершенствовать работу рук и ног при плавании кролем, брассом, дельфином	Выполнение комплекса ОРУ №4	Повторить упражнения предыдущего занятия	«Катание на досках», «Быстрые лодки»



28	Способствовать овладению общей координацией плавательных движений, Закреплять умение плавать с доской.	Выполнение комплекса ОРУ №4	Сложение на груди с работой рук кролем с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду. Плавание с доской на груди, работа ног брассом, дельфином, с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду.	«Катание на досках» «Стрела»
29-30	Закреплять умение плавать с доской.	Выполнение комплекса ОРУ №4	Плавание с доской на груди, работа ног брассом, дельфином, с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду.	«Катание на досках» «Стрела»
31-32	Итоговые занятия на закрепление ранее пройденного материала	Ходьба и бег по бассейну с различной работой рук	Упражнение на дыхание; — плавание разными способами.	«Катание на досках», «Быстрые лодки», «Морской бой» и др.

## Учебный план

Тема (№)	Продолжительность (1 раз в неделю)
1.	20 мин
2.	20 мин
3.	20 мин
4.	20 мин
5.	20 мин
6.	20 мин
7.	20 мин
8.	20 мин
9.	20 мин
10.	20 мин
11.	20 мин
12.	20 мин
13.	20 мин
14.	20 мин
15.	20 мин
16.	20 мин
17.	20 мин
18.	20 мин
19.	20 мин
20.	20 мин
21.	20 мин
22.	20 мин
23.	20 мин
24.	20 мин
25.	20 мин
26.	20 мин
27.	20 мин
28.	20 мин
29.	20 мин
30.	20 мин
31.	20 мин
32.	20 мин
<b>ИТОГО</b>	<b>10 часов 40 мин</b>

## **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

### **Методы и приемы:**

- наглядные (показ способов выполнения заданий, упражнений);
- словесные (беседа, объяснения, указания, словесные инструкции);
- практические (совместная деятельность воспитателя с детьми),
- показ способов действий, имитация движений;
- игровые (обыгрывание, сюрпризный момент).

### **Игровой материал и специальное оборудование:**

- разделительная дорожка – 2 шт.
- дорожка резиновая (5м) – 2 шт.
- дорожка для профилактики плоскостопия (из ковриков с шипами)– 1шт.
- плавательные доски разных размеров – 10 шт.
- круги спасательные детские – 10 шт.
- игрушки и предметы, плавающие разные по форме и размеру – 20 шт.
- игрушки и предметы, тонущие разные по форме и размеру – 20 шт.
- водный волейбол: надувные стойки, сетка – 1 комплект
- надувные мячи разного диаметра – 10 шт.
- обручи плавающие – 5 шт.
- надувные детские круги разного диаметра – 10 шт.
- гимнастические палки – 6 шт.
- лестница для спуска – 1 шт.
- съемные горки на бортах бассейна – 1шт.
- откидные поручни по краям бассейна – 2 шт.
- шест пластмассовый (длина 3 м) – 1 шт.
- пояс с петлей для обучения плаванию – 3 шт.
- судейский свисток – 2 шт.
- секундомер – 1 шт.
- термометр комнатный – 4 шт.
- термометр для воды – 2 шт.

### Список литературы:

1. Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду»; М.,ТЦ «Сфера», 2009.
2. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»; М., издательство «Скрипторий 2003»,2009.
3. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви»; М., 2010.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»; С-Пб, «Детство- пресс»,2011.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

12 ( 12 ) листа(ов)  
цифрой прописью

Заведующий МБДОУ № 62 \_\_\_\_\_ (Н. Ю. Синева)

