

**Управление образования администрации Пермского муниципального  
округа Пермского края  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Платошинский детский сад «Солнышко»**

**СОГЛАСОВАНО:**

На педагогическом совете МАДОУ «Платошинский  
детский сад «Солнышко»  
Протокол № 6  
От «02» июня 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ

«Платошинский детский сад  
«Солнышко»

Ю.А. Зайнетдинова



**Программа дополнительного образования детей  
«ДЕЛЬФИНЕНОК- школа»**

**Возрастной состав: дети младшего школьного возраста (7-9 лет)**

**Срок реализации: 1 учебный год**

**Составитель:**

**Инструктор по физической культуре  
Пихтовникова Татьяна Владимировна**

**с. Платошино, 2025**

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Занятия плаванием являются одним из эффективных средств всестороннего развития детей младшего школьного возраста. Пребывание в водной среде оказывает благотворное влияние на физическое, психологическое и социальное становление личности ребенка.

Программа "Дельфиненок-школа" актуальна по следующим направлениям:

- **Оздоровительное.**

Плавание укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы, повышая общую работоспособность растущего организма. Уникальные свойства воды создают щадящие условия для суставов и позвоночника, что особенно важно в период активного роста детей.

- **Профилактическое.**

Специальные упражнения в воде способствуют формированию правильной осанки, развитию мышечного корсета, укреплению свода стопы, предупреждая нарушения опорно-двигательного аппарата.

- **Развивающее.**

Занятия плаванием оказывают комплексное воздействие на физическое совершенствование детей, совершенствуя такие качества, как ловкость, гибкость, выносливость, смелость.

- **Психологическое.**

Пребывание в воде оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, снижая тревожность, способствуя формированию положительного эмоционального фона.

- **Социальное.**

Обучение плаванию позволяет сформировать у детей жизненно необходимые навыки безопасного поведения на воде, что особенно актуально в летний период.

Таким образом, программа "Дельфиненок-школа" является актуальной, так как обеспечивает всестороннее развитие детей младшего школьного возраста, укрепляя их здоровье, совершенствуя физические качества, создавая психологический комфорт и безопасные условия для жизнедеятельности.

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно правовые документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;  
Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",  
Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

### **Направленность программы (краткое описание программы):**

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям

Плавание в бассейне детей школьного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Программа «Дельфиненок» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей школьного возраста. Программа рассчитана на 1 года обучения.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» .А.А.Чеменева , Т.В Столматова.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

**Обучающие:**

1. Обучить основам техники плавания способом кроль на груди;
2. Обучить основам техники плавания способом кроль на спине;
3. Обучить технике выполнения стартов и поворотов.

**Развивающие:**

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания;
2. Способствовать развитию аэробной выносливости;
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

**Воспитательные:**

1. Воспитание правильной осанки;
2. Воспитывать волевые и морально-этические качества;
3. Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
4. Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
5. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
6. Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
7. Популяризация плавания.

**Принципы реализации программы:**

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

**Отличительные особенности программы:**

Программа "Дельфиненок-школа" имеет ряд отличительных особенностей, выгодно выделяющих ее среди других программ обучения плаванию для детей младшего школьного возраста:

1. Комплексный подход к развитию ребенка. Программа направлена на всестороннее физическое, психологическое и социальное развитие детей, обеспечивая гармоничное формирование личности средствами плавания. Она охватывает не только обучение техническим элементам, но и укрепление здоровья, профилактику нарушений, развитие физических качеств, а также формирование психологической устойчивости и навыков безопасного

2. Вариативность содержания. Программа предусматривает гибкое сочетание различных форм организации занятий: как групповых, так и индивидуальных. Это позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, их уровень подготовленности, темп освоения материала.

3. Создание психологического комфорта. Особое внимание в программе уделяется формированию положительного эмоционального фона на занятиях. Применение игровых методов, музыкального сопровождения, создание ситуаций успеха способствуют снижению тревожности детей, развитию устойчивого интереса к плаванию.

4. Преемственность с учебной программой. Содержание программы "Дельфиненок" согласовано с требованиями школьной программы по физической культуре. Это обеспечивает целостность и непрерывность физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Таким образом, основными отличительными особенностями программы "Дельфиненок" являются ее комплексная направленность, вариативность содержания, создание психологического комфорта и преемственность с учебной программой.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Формы контроля: стартовая и итоговая диагностика. Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания детей, занимающихся плаванием

- Уверенное владение техникой спортивных способов плавания.
- Освоение техники стартов и поворотов.
- Высокий уровень развития физических качеств, необходимых для плавания.
- Активное участие и успешные выступления в соревнованиях.
- Сформированность навыков самоконтроля и самооценки.

**Организация проведения занятия:** *Для успешного усвоения материала занятия проходят в игровой форме. Материал подобран с учетом возрастных особенностей и потребностей дошкольников.*

#### **Структура занятия:**

1. Подготовительная часть (построение, объяснение задач, подготовительные упражнения на суше, спуск в воду с последующим погружением);

2.Основная часть (упражнения в воде на всплывание и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений, исправление ошибок );

3.Заключительная часть (подвижная игра малой активности, анализ деятельности детей и самооценка, подведение итогов). Занятия включают в себя небольшую теоретическую часть с показом наглядного материала.

### **Методы и приемы:**

Методами успешной реализации программы является:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

К ним относятся:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);

- средства наглядности. Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей); - разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- исправление ошибок (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);

- подвижные игры и игры на внимание и память (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- имитация упражнений (подражание животным, явлениям природы);

- оценка (самооценка) двигательных действий;

- индивидуальная страховка и помощь (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);

- межличностные отношения между тренером и занимающимся (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ (повышают моторную плотность занятий);

- соревновательный эффект (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);

- контрольные задания (обеспечивает выполнение поставленных целей).

### **Возрастные особенности усвоения программного материала:**

Программа "Дельфиненок" разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста (7-10 лет). Этот период характеризуется следующими особенностями, влияющими на усвоение программного материала:

1. Высокая пластичность нервной системы. В этом возрасте дети легко воспринимают новую информацию, быстро формируют новые двигательные навыки. Это позволяет эффективно обучать их технике плавания.
2. Преобладание процессов возбуждения. Младшие школьники отличаются повышенной двигательной активностью, неустойчивостью внимания. Поэтому в программе предусматривается частая смена видов деятельности, использование игровых методов, музыкального сопровождения.
3. Развитие произвольности психических процессов. В этом возрасте дети способны к произвольному управлению своими действиями, могут концентрировать внимание, запоминать учебный материал. Это создает предпосылки для формирования навыков безопасного поведения на воде.
4. Ведущая роль игровой деятельности. Игра остается одним из главных видов активности младших школьников. Применение игровых методик на занятиях плаванием способствует поддержанию интереса детей к обучению.
5. Потребность в положительной оценке. Признание успехов детей, создание ситуаций успеха на занятиях становятся мощными стимулами для их дальнейшего развития.

Учет данных возрастных особенностей позволяет оптимизировать содержание и методы обучения плаванию, обеспечивая эффективное и безопасное освоение программного материала детьми младшего школьного возраста.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### Учебный план

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Беседа, наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	1	1	2	Устный опрос
3	совершенствование техники плавания различными способами	2	6	8	Контрольные заплывы
4	Обучение спортивным способам плавания	1	5	6	Практические упражнения, наблюдена
5	Обучение техники стартов и поворотов	1	4	5	контрольные нормативы, игры
6	Развитие физических качеств (сила выносливость, гибкость)	1	3	4	Соревнования, показ занятия
7	Открытые занятия для родителей	0	1	1	Показ занятия
8	Итоговое занятие	0	1	1	Тестовые задания

### Содержание обучения

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Контроль
1	Вводное занятие.	Знакомство с программой кружка: цели, задачи, содержание занятий - Повторение правил поведения в бассейне: техника безопасности,	Проверка освоенных ранее навыков плавания	Беседа, наблюдение



		гигиенические требования		
2	Правила поведения и техника безопасности в бассейне	-Правила поведения в бассейне: соблюдение дисциплины, слушание инструктора - Техника безопасности: правила входа и выхода из бассейна, запрет на бег, прыжки	Практические задания на освоение правил поведения и техники безопасности: игровые упражнения, моделирование ситуаций	Устный опрос, практические задания
3	Повторение и совершенствование техники плавания различными способами	Повторение техники плавания кролем на груди и на спине: положение тела, работа рук и ног, дыхание - Совершенствование техники: устранение ошибок, повышение слаженности движений, увеличение дистанции	Практические упражнения на отработку техники плавания кролем на груди и на спине: проплывание отрезков различной длины, с различной скоростью, с акцентом на элементы техники -	Контрольные заплывы на технику и дистанцию   Контрольные заплывы, самооценка, анализ техники
4	Обучение спортивным способам плавания	- Ознакомление с техникой плавания брассом и баттерфляем.	- Выполнение упражнений на Освоение базовых элементов техники данных способов. - Развитие гибкости, координации движений.	Практические упражнения, наблюдение, оценка техники
5	Обучение	- Изучение	- Упражнения	Контрольные

	технике стартов и поворотов	правильной техники выполнения стартов с тумбочки плавания	на развитие координации движений: синхронизация работы рук и ног, быстрота реакции	е нормативы, игры, наблюдение
6	Развитие физических качеств	- Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.	Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности. - Индивидуальный подход к развитию физических качеств	Соревнования, показательные выступления
7	Соревнования, показательные выступления	Открытые занятия для родителей	- Показательное занятие для родителей: демонстрация освоенных навыков плавания, игры и развлечения на воде	Показательные выступления
8	Итоговое занятие	- Подведение итогов обучения: достижения детей, освоение программы	- Тестирование освоенных навыков плавания: проплывание дистанций, выполнение контрольных упражнений - Анализ достижений каждого ребенка	Тестирование, анализ достижений

## **Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников**

### **1. Родительские собрания:**

- Информирование родителей о целях, задачах и содержании программы.
- Разъяснение важности систематических занятий плаванием для развития детей.
- Обсуждение результатов обучения, достижений и трудностей детей

### **2. Индивидуальные консультации:**

- Оказание помощи родителям в вопросах обучения плаванию ребенка.
- Рекомендации по организации занятий плаванием в домашних условиях.
- Обсуждение индивидуальных особенностей и потребностей ребенка

### **3. Открытые занятия для родителей:**

- Проведение показательных занятий с демонстрацией освоенных детьми навыков.
- Вовлечение родителей в активное участие в обучении (совместные упражнения).
- Возможность родителям понаблюдать за своим ребенком в воде

### **4. Информационные стенды, буклеты:**

- Размещение информации о программе, правилах поведения в бассейне.
- Рекомендации по закреплению навыков плавания в домашних условиях.
- Фотографии и достижения воспитанников.

### **5. Совместные праздники и соревнования:**

- Организация соревнований, водных праздников с участием детей и родителей.
- Создание условий для совместного активного отдыха.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса**

1. Бассейн:
  - Наличие собственного бассейна в ДОУ.
  - Соответствие размеров бассейна требованиям СанПиН для дошкольных учреждений (не менее 6х12 м).
  - Поддержание необходимой температуры воды (30-32°C) и воздуха (28-30°C).
  - Оборудованные места для переодевания детей с душевыми кабинами.
2. Инвентарь и оборудование:
  - Комплект детских плавательных досок, кругов, надувных матрасов.

- Разнообразные мячи, обручи, надувные игрушки для обучения и игр на воде.
  - Плавательные шапочки, очки, ласты (для детей старшего возраста).
  - Секундомеры, свистки, информационные стенды, видеокамера.
3. Методическое обеспечение:
- Программно-методические материалы по обучению плаванию.
  - Наглядные пособия (плакаты, схемы, иллюстрации техники плавания).
  - Дидактические игры и пособия для занятий в бассейне.
  - Методическая литература по физической культуре (плаванию).
4. Безопасность:
- Соблюдение требований охраны труда, техники безопасности.
  - Наличие аптечки первой помощи, средств спасения на воде.
  - Страхование жизни и здоровья детей во время занятий плаванием.

### Календарный учебный график

	Возрастные группы
	Младший школьный возраст
Количество групп/подгрупп	1
Начало обучения	01.10.2025
Окончание Обучения	27.05.2026
Количество недель	28
Количество занятий в неделю	1
Длительность Занятия	35 минут
Объем недельной дополнительной образовательной	35 минут

### Диагностический инструментарий

- Детальная оценка техники спортивных способов плавания (кроль, брасс, баттерфляй) по 5-балльной шкале.
- Контрольные нормативы по физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость).

- Наблюдение за участием в соревнованиях, праздниках на воде для оценки соревновательного опыта.

Диагностический инструментарий включает практические задания, контрольные нормативы, беседы, наблюдения

**Программно-методическое обеспечение  
(список используемой литературы)**

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
- 10.И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
- 11.Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097529

Владелец Зайнетдинова Юлия Андреевна

Действителен с 08.04.2025 по 08.04.2026