

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №133»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол от 22.08.2024 г. № 13

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Средняя  
Общеобразовательная школа №133»

 И.В. Кайзер

Приказ от «30» 08 2024 г. № 134/37-08



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной  
направленности  
«Обучение плаванию»  
(срок реализации - 7 месяцев, возраст детей – 5-10 лет)

Авторы - составители:  
**Потанин С.М.**  
**Останина Д.К.**

Барнаул  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по плаванию предназначена для приобщения детей к здоровому образу жизни и регулярной физической активности. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

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. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водной стихией. Занятия плаванием развивают такие черты личности. Как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

### Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на 55 занятий (2 занятия в неделю).

### Возраст детей

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-10 лет.

### Условия набора.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальная наполняемость группы — **20 человек**

Группа 1, 2 преподаватель Потанин С.М.

Группа 3, 4 преподаватель Останина Д.К.

### Цель программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой;
- Формирование личности;
- Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания.

### Задачи программы:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации);
- Разучивание элементарным движениям техники плавания;
- Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Деятельность на занятиях по плаванию, направленная на формирование действий, обеспечивающих достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие дисциплинированности, самостоятельности при выполнении заданий по плаванию;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- преодоление страха перед водой;
- выполнение имитационных движений для освоения техники способов кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс;

- выполнение простейших спадов в воду на глубокой части бассейна;
- взаимодействие со сверстниками в играх и эстафетах.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий по плаванию под руководством взрослых;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой и плаванием;
- проплывать дистанцию 30м двумя спортивными способами плавания.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вхождение в воду по трапу бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение в воде

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна;
2. В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом;
3. Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук;
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду;
5. Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна;
6. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук;
7. Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны;
8. Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

1. Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой;
2. Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью;
3. Погружение с головой под воду, задержав дыхание;
4. Попытаться сесть на дно, задержав дыхание;
5. Нырание за предметами;
6. «Пройти в приседе» под водой;
7. Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду;
8. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

1. Подуть на воду, как на горячий чай;
2. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»);
3. Присесть под воду и сделать долгий выдох;
4. Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками;
5. Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание

1. Лежание на груди, держась руками за бортик;
2. То же, но с отталкиванием от бортика;
3. «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке;
4. «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги;
5. Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна;
6. «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воле. Руки и ноги разведены в стороны;
7. В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги;
8. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

#### Скольжение

1. Скольжение на груди, прямые руки впереди;
2. Скольжение на спине, прямые руки вверх;
3. Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу);
4. Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру);
5. Скольжение на груди с последующим переворотом на спину;
6. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед;
7. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

#### Кроль на груди

##### Движения ногами

1. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
2. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
3. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием;
4. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;
5. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

##### Движения рук и дыхание

1. Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
2. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем;
3. То же, но в передвижении по дну бассейна;
4. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
5. Скольжение с движением руками кролем;
6. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;
7. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
8. То же, но передвигаясь по дну бассейна;
9. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

##### Согласование движений

1. Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
2. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
3. Плавание кролем с полной координацией движений.

## Кроль на спине

### Движения ногами

1. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
2. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
3. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);
4. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
5. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

### Движения руками

1. Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой;
2. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

### Согласование движений.

1. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;
2. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами;
3. Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».

### Брасс

1. Ознакомить с движением рук способом брасс;
2. Движениям рук способом брасс;
3. Работа ног способом брасс с подвижной опорой и без нее;
4. Согласованность движений рук способом брасс с дыханием;
5. Движения ног способом брасс.

### Общеразвивающие и специальные упражнения на суше

1. Ходьба и бег на месте;
2. Упражнения на растягивание;
3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища;
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук;
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем;
6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые);
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница»);
8. Упражнение «мельница» с шагами и прыжками на месте.

### Общеразвивающие упражнения в воде

#### *Упражнения без предметов*

1. Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками;
2. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук;
3. Приседания: без погружения и с погружением в воду.

#### *Упражнения с мячами*

1. Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений;
2. Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду);
3. Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна;
4. Присесть с мячом пол волу стараясь «утопить» его как можно глубже!
5. Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди;
6. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### Группа 1, 2

№	Дата	Тема занятий	Количество часов
1-2	02.10.2024 07.10.2024	Инструктаж по технике безопасности. Передвижения по дну бассейна и освоение в воде	2
3-4	09.10.2024 14.10.2024	Погружения под воду	2
5-6	16.10.2024 21.10.2024	Дыхательные упражнения( выдох в воду)	2
7-8	23.10.2024 28.10.2024	Всплывание и лежание	2
9-10	30.10.2024 06.11.2024	Скольжение на груди (руки впереди)	2
11-12	11.11.2024 13.11.2024	Скольжение на спине (руки вверху)	2
13-14	18.11.2024 20.11.2024	Скольжение на груди с различным положением рук	2
15-16	25.11.2024 27.11.2024	Скольжение на спине с различным положением рук	2
17-18	02.12.2024 04.12.2024	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину	2
19-20	09.12.2024 11.12.2024	Скольжение на груди и спине под водой, руки вытянуты вперед	2
21-22	16.12.2024 18.12.2024	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног	2
23-24	23.12.2024 13.01.2025	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	2
25-26	15.01.2025 20.01.2025	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе	2
27-28	22.01.2025 27.01.2025	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе	2
29-30	29.01.2025 03.02.2025	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще	2
31-32	05.02.2025 10.02.2025	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами	2
33-34	12.02.2025 17.02.2025	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду	2

35-36	19.02.2025 24.02.2025	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Согласование движений	2
37-38	26.02.2025 03.03.2025	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Согласование движений.	2
39-40	05.03.2025 10.03.2025	Плавание кролем с полной координацией движений	2
41-42	12.03.2025 17.03.2025	Плавание кролем на спине с полной координацией	2
43-44	19.03.2025 24.03.2025	Комплексное плавание	2
45-46	26.03.2025 31.03.2025	Ознакомить с движением рук способом брасс	2
47-48	02.04.2025 07.04.2025	Движениям рук способом брасс	2
49-50	09.04.2025 14.04.2025	Работа ног способом брасс с подвижной опорой и без нее	2
51-52	16.04.2025 21.04.2025	Согласованность движений рук способом брасс с дыханием	2
53-54	23.04.2025 28.04.2025	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей	2
55	30.04.2025	Открытое занятие. Комплексное плавание	1
		<b>Итого:</b>	<b>55</b>

#### Группа 3, 4

№	Дата	Тема занятий	Количество часов
1	01.10.2024	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне (в воде), правила личной гигиены. Польза плавания, свойства воды	1
2	03.10.2024	ОРУ на суше. Мониторинг плавательных способностей детей	1
3	08.10.2024	Общие представления о плавании, показать основные движения	1
4-5	10.10.2024 15.10.2024	Попадание воды на лицо (брызг), опускание лица в воду, задержка дыхания (на вдохе), выдох в воду	2
6-7	17.10.2024 22.10.2024	Учить принимать горизонтальное положение в воде (звездочка на груди), держась за поручень	2
8	24.10.2024	Передвижения в воде со сменой направления и быстроты. Ориентация в воде	1
9-10	29.10.2024 31.10.2024	Погружение лица в воду на задержке дыхания, выдох в воду. «Поплавок»	2
11	05.11.2024	Движения ног способом кроль, держась за поручень	1
12	07.11.2024	Движения ног способом кроль, держась за бортик	1
13	12.11.2024	Передвижения в воде в различных направлениях	1
14-15	14.11.2024 19.11.2024	Горизонтальное положение в воде без опоры (звездочка на груди, на спине)	2
16	21.11.2024	Координация движений	1
17	26.11.2024	Лежать на спине без опоры	1
18	28.11.2024	Ориентация в воде, самостоятельность действий	1

19-20	03.12.2024 05.12.2024	Вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду	2
21	10.12.2024	Лежание на спине, движения ног способом кроль на груди (держась за бортик)	1
22	12.12.2024	Упражнения на всплывание (поплавок).	1
23	17.12.2024	Скольжение на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), движение ног при скольжении.	1
24	19.12.2024	Развитие быстроты	1
25-26	09.01.2025 14.01.2025	Скольжение на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик)	2
27-28	16.01.2025 21.01.2025	Передвижение по бассейну на груди с подвижной опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль	2
29-30	23.01.2025 28.01.2025	Гребковые движения рук (как при плавании способом кроль). Попеременные круговые движения прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры	2
31	30.01.2025	Открывание глаз в воде	1
32	04.02.2025	Развитие силы и выносливости	1
33-34	06.02.2025 11.02.2025	Движения ног способом кроль	2
35-36	13.02.2025 18.02.2025	Скольжение на спине с подвижной опорой (с толчком о бортик). Ознакомить с движениями ног в скольжении	2
37-38	25.02.2025 27.02.2025	Скольжению на груди, спине с подвижной опорой (с толчком о бортик) в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль	2
39-40	04.03.2025 06.03.2025	Передвижения по бассейну на спине, держась за плавательную доску, при помощи движений ног способом кроль	2
41-42	11.03.2025 13.03.2025	Скольжение на груди, спине. Правильность работы ног способом кроль	2
43-44	18.03.2025 20.03.2025	Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль (руки «стрелочкой»)	2
45-46	25.03.2025 27.03.2025	Согласованность движений ног способом кроль с дыханием у неподвижной опоры	2
47-48	01.04.2025 03.04.2025	Плавание (передвижению по бассейну) с подвижной опорой при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием	2
49-50	08.04.2025 10.04.2025	Совершенствовать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду	2
51-52	15.04.2025 17.04.2025	Отрабатывать правильность работы ног способом кроль (добиваться ритмичности, непрерывности движений)	2
53-54	22.04.2025 24.04.2025	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей	2
55	29.04.2025	Открытое занятие. Комплексное плавание	1
		<b>Итого:</b>	<b>55</b>

## 5. Оценочные материалы

### Оценка качества выполнения задания (дети 5-7 лет):

#### 1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка

должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил по воде 4 м и более;

3 балла - 3м;

2 балла - 2 м;

1 балл - 1м.

## **2. Скольжение на спине**

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла - ребенок проскользил по воде 4 м и более;

3 балла - 3м;

2 балла - 2 м;

1 балл - 1м.

## **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 14-16м;

3 балла - 11-13м;

2 балла - 8 - 9м;

1 балл - менее 8м.

## **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла - ребенок проплыл 8м и более;

3 балла - 6-7м;

2 балла - 4-5 м;

1 балл - менее 4м.

## **Оценка качества выполнения задания (дети 8-10 лет):**

### **1. Упражнение «Горпед» на груди или на спине**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

### **2. Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;

1 балл- менее 8 метров.

### **3. Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2балла- 8-10 метров;

1балл- менее 8 метров.

#### **4. Плавание произвольным способом**

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ногикроль; руки - брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;

3балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

#### **Тест для оценки быстроты**

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция 8м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

#### **Тест для определения выносливости**

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени.

Фиксируется результат.

#### **6. Список используемой литературы**

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990.
4. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ, Тюмень 2008.
5. Змановский Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка // Дошкольное воспитание, 1988, №8, с.45-51.
6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974.
7. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991.
9. Рыбак М.В, Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. –Москва, Обруч, 2010.
10. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста. \_ М.: РГАФК, 1993.