



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы «Школа в Капотне»  
(ГБОУ Школа в Капотне)  
109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

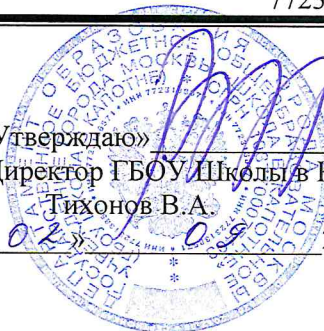
т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru  
ОГРН 1037700077403

<http://kapotnya.mskobr.ru>  
ИНН/КПП  
7723138571/772301001

Принято  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08. 2019г

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школы в Капотне  
Тихонов В.А.  
«02» 08 2019г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «КАПЕЛЬКА»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации программы: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Овсянникова Н.И  
Педагог дополнительного образования

Москва  
2019 г

## Пояснительная записка

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для оздоровления и закаливания детей дошкольного возраста, обучение навыкам плавания.

### **Задачи:**

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;

- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -72. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

### Учебно-тематический план (по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме		
		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1 . Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
	3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 2 3	0 0 3
	Переходы от бортика к бортику	1	1	1
	Выдохи в воду	8	2	2
	Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3

Движения руками при всех способах плавания:	4	2	2
в движении шагом,	0	2	2
с доской между колен	4	3	3
в скольжении			
Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
Плавание облегчённым способом	4	2	2
Плавание по «элементам»	2	8	8
Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
Плавание избранным способом	4	2	2
Комплексное плавание	0	2	3
Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
Стартовые прыжки	0	2	2
Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
Игры на воде	4	2	2
Свободное плавание	3	2	2
Эстафетное плавание	0	2	2
Прикладное плавание	0	2	2
Контрольные занятия	3	3	3
Праздники, соревнования	2	3	4
<b>Всего:</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>58</b>
<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

блоки	1 – ый год обучения Средняя группа	2 – ой год обучения Старшая группа	3 – ий год обучения Подготовительная гр.
<b><u>Задачи</u></b>	<p>1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям;</p> <p>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</p> <p>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</p> <p>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</p> <p>5. Учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств.</p> <p>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше</p>	<p>1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.</p> <p>2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</p> <p>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния,</p> <p>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</p> <p>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми</p>	<p>1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров.</p> <p>2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.</p> <p>3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с</p>

	<p>и в воде без поддерживающих средств.</p> <p>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</p> <p>8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</p>	<p>способами.</p>	<p>предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</p> <p>8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания.</p> <p>Совершенствовать спад в воду из разных положений.</p> <p>9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.</p> <p>10. Учить использованию элементов прикладного плавания.</p>
<p><b><u>Знания</u></b></p>	<p>1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3 Сформировать</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать: -связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.); - гигиену, правила поведения в</p>	<p>1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать: - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду; - простейшие</p>

	знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.	бассейне, оценку своих умений и др.; - простейшие сведения из истории плавания.	способы транспортировки пострадавшего; - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.); - температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.
<b><u>Умения и навыки</u></b>  <b>Упражнения на суше</b>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводные</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского</p>



<p><b>Упражнения для освоения с водой</b></p>	<p>упражнения к движениям в воде. 4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>	<p>сада. 4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. 5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спину. 7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>	<p>сада; для заданий родителям. 4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. 5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>
<p><b>Упражнения в воде</b></p>	<p>1. Входить в воду самостоятельно,</p>		

	<p>окупаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.</p> <p>2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.</p> <p>3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.</p> <p>4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно.</p> <p>6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и</p>	<p>1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.</p> <p>2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной возможной продолжительностью.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди на дальность.</p> <p>4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.</p> <p>5. Эстафеты, игры, развлечения на воде.</p> <p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в</p>	<p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.</p> <p>2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.</p> <p>3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.</p> <p>4. Эстафеты, игры в воде.</p> <p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.</p> <p>2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами</p>
--	---	--	---

	<p>брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом. дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние,</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с</p>	<p>приседе, в глубоком наклоне.</p> <p>2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из</p>	<p>плавания.</p> <p>3. Совершенствование различных вариантов дыхания.</p> <p>4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>5. Плавание в одежде.</p> <p>6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
--	--	---	---

	бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.	положения на груди в положение на спине и наоборот. 7. Плавание в одежде.	
--	--	--	--

### Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
<b>Требования</b>	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания.</p> <p>Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять «звездочку» на груди и на спине;</li> <li>- «отдых на воде» 5-10 сек.;</li> <li>- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;</li> </ul>	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек</li> <li>- выполнять</li> </ul>	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;</li> <li>- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;</li> <li>- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;</li> <li>- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со</li> </ul>

	<p>- выполнять спад в воду из любого положения;</p> <p>- выполнять 5-8 выдохов в воду;</p> <p>- доставать предметы со дна;</p> <p>- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;</p> <p>- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.</p>	<p>скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;</p> <p>- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;</p> <p>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</p> <p>- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.</p>	<p>вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;</p> <p>- плавать со сменой способов 10-15-20 м;</p> <p>- плавать в одежде 5-7 м;</p> <p>- буксировать предметы на воде 3-4-5 м.</p>
<b>Стандарт</b>	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.</p>	<p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.</p> <p>Плавание любым способом 7-9-12 м</p>	<p>Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более;</p> <p>Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Ласты
2. Мячи
3. Доски
4. Нарукавники
5. Нудл (аквапалка)

## Литература

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973.

3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания (программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение, 1998.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных, 1976.
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, 1985.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 1985.
11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М.: Айрис-пресс, 2003.