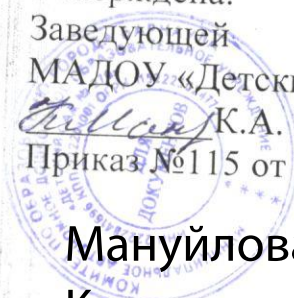


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №270»
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 4

Утверждена:
Заведующей
МАДОУ «Детский сад №270»
К.А. Мануйлова
Приказ №115 от 31.08.2022



**Мануйлова
Ксения
Анатольевна**

Подписано цифровой
подписью: Мануйлова
Ксения Анатольевна
Дата: 2022.09.16
15:13:50 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Секция «Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 4-5 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Вершинина Жанна Валерьевна,
Педагог дополнительного образования

г. Барнаул 2022

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	6
1.3. Содержание программы.....	8
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	15
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	16
2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы	17

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Конституция РФ, ст. 43, 72;
- Конвенция о правах ребенка (1989г.);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устав МАДОУ «Детский сад №270».

Актуальность:

Формирование здоровья ребёнка, полноценное развитие его организма одна из основных задач современного общества.

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей. В процессе регулярных занятий 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.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Обучение плаванию

Вид программы:

Дополнительная.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Адресат программы: Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3-4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц.

Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Срок и объем освоения программы:

- 8 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные.

Режим занятий:

Программа разработана для детей 4-5 лет, включает в себя 62 часа (1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно СанПиН 3.1/2.4.3598-20), срок реализации 8 месяцев (занятий проводятся 2 раза в неделю), продолжительность занятия 20 минут.

Основная форма работы с детьми – групповые занятия с оптимальным количеством детей 10-15 человек.

Объем образовательной нагрузки:

Возраст воспитанников	Продолжительность занятия, (мин)	Периодичность		
		Неделя	Месяц	Год
4-5 лет	20	2	8	62

Расписание занятий составлено с учетом мнения родителей (законных представителей).

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Подготовительная часть. Организация занимающихся, объяснение задач в доступной форме, показ и объяснение нового материала, выполнение общеразвивающих и подготовительных (специальных) упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности, свободное плавание для приведения организма в спокойное состояние.

Индивидуальная работа.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;

- оформление стендов с консультативным материалом;

оформление фотовыставок в течение года.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию).

Задачи: Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Ожидаемые результаты:

После освоения Программы дети *должны понимать*:

- элементарные правила безопасного поведения в бассейне; - названия плавательных упражнений, способов плавания; - название плавательного инвентаря для обучения.

Дети *должны уметь*:

- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду с головой;
- выполнять выдох в воду при погружении лица;
- выполнять игровые упражнения в воде;
- передвигаться в воде стилем «Кроль»; - выполнять скольжение на груди с опорой; - выполнять скольжение на спине с опорой.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается путем наблюдений за ребенком и с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

**1.3. Содержание программы
«Спортивная секция. Обучение плаванию»
(8 месяцев обучения)
Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Свободное передвижение в воде	16	2	14	-
2	Погружения в воду	16	1	15	-
3	Скольжение на груди	8	---	8	-
4	Скольжение на	4	---	4	-

	спине				
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	12	---	12	-
6	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки – брасс, дельфин (свободно).	6	1	5	-
	Итого	62			-

Содержание учебного плана

Месяц/часы		Содержание программы	Кол-во часов
Октябрь	1	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Знакомство с помещениями бассейна, основными правилами поведения в нём.	1
	2	Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	2
	3		
	4	Упражнять в выполнении разных движений в воде.	3
	5		

	6	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду.	
	7	Приучать детей не бояться опускать лицо в воду.	2
	8		
Ноябрь	9	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.	1
	10	Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	2
	11		
	12	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	2
	13		
	14	Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).	2
	15		
	16	Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.	1
Декабрь	17	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне. Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды.	1
	18	Приступить к упражнениям на погружение лица в воду.	1
	19	Приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками.	2
	20		
	21	Приучать детей принимать горизонтальное	2

	22	положение в воде, опираясь на руки. Учить передвигаться в таком положении (глубина воды по колено).		
	23	Учить детей работе рук кролем, при передвижениях в воде.	2	
	24			
Январь	25	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1	
	26	Продолжать упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках.	2	
	27			
	28	Приучать передвигаться организованно.	1	
	29	Учить детей выполнять ложиться на воду.	2	
	30			
	31	Упражнять в передвижении в воде.	2	
32				
Февраль	33	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	3	
	34			
	35	Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).		
	36	Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.		2
	37			
	38	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками.		2
	39			
40	Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	1		
Март	41	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	2	
	42			Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя. Приучать двигать ногами,

		как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках (на суше и в воде).	
	43	Упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках. Воспитывать уверенность в передвижении в воде.	2
	44		
	45	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками.	1
	46	Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	3
	47		
	48		
Апрель	49	Беседа о правилах безопасного поведения в бассейне.	1
	50	Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать руками. Упражнять детей в выполнении энергичных движений руками в воде.	3
	51		
	52		
	53	Учить детей погружаться в воду с головой.	1
	54	Приучать не бояться воды, выполнять вдох-выдох. Упражнять в выполнении вдоха-выдоха.	2
	55		
56	Воспитывать самостоятельность, уверенность в передвижении в воде.	1	
Май	57	Беседа о правилах безопасного поведения на открытом воздухе.	1
	58	Игры с водой на открытом воздухе: - Водонос - Поливка цветов - Мелиораторы - Водочерпалка - Напой верблюда	5
	59		
	60		
	61		
	62		

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных часов	62
Даты начала и окончания учебного года	с 03.10.2022 по 18.05.2023 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи надувные разных размеров; - плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров; - калабашки; - нудлы; - дорожка массажная;
Информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» картинки с изображением морских животных; - картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания; - картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы; - комплексы дыхательных упражнений; - подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Форма обучения- групповые занятия, численностью детей 10-15 человек. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, т. к. в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть разной.

Форма организации занятий по реализации Программы:

- традиционная;
- игровая;
- тренировочная;
- занятие, построенное на одном виде плавания;
- игровая;
- занятие с элементами синхронного плавания и аква-аэробики; - контрольное занятие.

Методы обучения и воспитания Словесные методы:

- описание;
- объяснение упражнений;
- пояснение;
- распоряжение;
- команда;
- рассказ;
- беседа;
- название упражнений.

Наглядные методы:

- показ;
- имитация;
- звуковые и зрительные ориентиры; - использование наглядных пособий.

Практические методы:

- упражнения;
- конкретные задания; - игровые приемы; - поддержка и помощь.

Приемы:

- объяснение;
- показ;
- пояснение;

- повторение;
- подражание;
- соревнования (индивидуальные и командные);
- анализ и оценка выполнения движений; - проверка; - вопросы.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении движений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

Задачи обучения плаванию детей 4-5 лет.

Воспитание гигиенических навыков. Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

Развитие двигательных умений и навыков. Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в Программе для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

Погружение. Учить погружаться в воду самостоятельно и поочерёдно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

Дыхание. Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрёстный шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки».

Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги ото дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и несёт в первую очередь оздоровительный характер.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Месяц	Форма работы	Тема
Ноябрь	Беседа с родителями	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»
Декабрь	Открытое занятие	«Как подготовить ребенка»
Январь	Индивидуальные консультации	По запросу
Февраль		«Укрепление мышц спины на занятиях в бассейне»
Март		Стенгазета «Успехи в плавании»
Апрель	Открытое занятие	«Плавание - средство воспитания дошкольников»

2.5. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).