

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
15:15:16 +07'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Секция «Обучение плаванию»

Возраст учащихся: 6-7 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 (общий

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 Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- 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 целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Обучение плаванию

Вид программы:

Модифицированная программа

Направленность программы: социально-педагогическая, физкультурноспортивная

Адресат программы: В возрасте 6-7 лет у детей продолжает развиваться устойчивость, распределение и переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжает совершенствоваться речь, понимание и звуковая сторона. Достижением этого возраста характеризуется распределением ролей в игровой деятельности. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов, спортивного оборудования. Развивается образ Я, самооценка, самоконтроль. Воспитанники могут распределять роли до начала игры, строить свое поведение, придерживаясь роли, правил игры. Наблюдается организация игрового пространства.

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечнососудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств.

Срок и объем освоения программы:

□ 8 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:
группы одновозрастные.

Режим занятий:

Программа разработана для детей 6-7 лет, включает в себя 64 часа (1 час равен 1 учебному часу в соответствии с возрастом ребенка согласно п 12.13 СанПиН 2.4.1.2660-10), срок реализации 8 месяцев (занятий проводятся 2 раза в неделю), продолжительность занятий 30 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 ц	Год
6-7 лет	30	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 упражнения на всплывание и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- выполнять игровые ситуации.

Дети должны уметь использовать приобретённые умения в повседневной жизни:

- выполнение дыхательной гимнастики;
- соблюдение гигиенических требований;

- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- применение полученных умений в экстремальной ситуации. *Формы подведения итогов:*
- открытые занятия для родителей и спортивные развлечения.

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»
Стартовый уровень (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	15	2	14	-
2	Погружения в воду	15	1	15	-
3	Скольжение на груди	10	---	10	-

4	Скольжение на спине	4	---	4	-
5	Обучение плаванию на груди при помощи рук, способом кроль в разных положениях.	6	---	6	-
6	Обучение плаванию при помощи движений рук и ног способом кроль на груди	6		6	-
7	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, руки –	6	1	9	-
	брасс, дельфин (свободно).				
	Итого	62			-

Содержание учебного плана

Месяц/часы		Содержание программы
октябрь	1	- Беседа о правилах поведения в бассейне.
	2	
	3	Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.
	4	- Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
	5	
	6	- Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде.
	7	- Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох.
	8	- Упражнять в скольжении по воде.
ноябрь	9	- Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине. - Закрепить выполнение упражнения «стрела».
	10	
	11	Совершенствовать скольжение на груди и спине по поверхности воды.
	12	
	13	- Учить действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей. -
	14	Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках.
	15	
	16	- Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.
декабрь	17	- Продолжать учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.
	18	
	19	
	20	- Упражнять детей выполнять движения руками, как при плавании кролем.
	21	
	22	

	23	
	24	
январь	25	- Побуждать плавать на груди и спине. Учить детей выполнять старт в воду из разных положений. -Учить
	26	выполнять гребковые движения руками попеременно.
	27	- Учить согласовывать движения ног кролем на груди
	28	с дыханием в упоре на месте. Совершенствовать умение скользить на спине.
	29	
	30	- Учить согласовывать движения рук и дыхания, как
	31	при плавании способом кроль.
	32	- Упражнять в выполнении старта в воду. Развивать умение ориентироваться в глубокой воде.
февраль	33	- Продолжать учить скольжению на груди.
	34	- Упражнять в выполнении выдоха в воду при
	35	горизонтальном положении тела.
	36	- Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.
	37	- Учить выдоху в воду во время скольжения на груди.
	38	- Учить детей всплывать и лежать на спине. -
	39	Совершенствовать умение выполнять скольжение на
	40	груди и на спине
март	41	- Учить согласовывать дыхание с движениями при
	42	плавании «кролем» на груди и на спине.
	43	- Совершенствовать движения ногами в положении
	44	на груди и на спине.
	45	

46	- Учить детей задерживать дыхание на счёт до 10. -
47	Выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза» в быстром темпе.
48	- Воспитывать выдержку.
49	- Упражнять в выполнении движений руками, как

	50	при плавании кролем на груди и на спине.
	51	- Закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать при глубоком приседе. Учить выполнять скольжение из любого и.п.
	52	
	53	
	54	
	55	
	56	
май	57	- Совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения руками. Воспитывать настойчивость.
	58	- Учить детей выполнять вдох и выдох с поворотом головы.
	59	
	60	-Упражнять плавание в координации способом кроль. Повторение повторение
	61	
	62	

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных дней	62
Продолжительность каникул	-
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. Мониторинг формирования навыков и умений детей по дополнительной платной образовательной услуге

Спортивная секция по обучению плаванию

Ф.И.О. преподавателя

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Параметры											
		Навык плавания		Ныряние		Продвижение в воде		Выдох в воду		Прыжки в воду		Лежание	
		Контрольное упражнение											
нач года	конец года	нач год	конец года	нач года	конец года	нач года	конец года	нач года	конец года	Нач года	Конец года		
1													
...													
	Итого												

Условные обозначения: **В** - высокий, **С** – средний, **Н** - низкий.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень- означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. Средний уровень- говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью. Низкий уровень- указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми, осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями.

2.4. 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.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Задачи обучения плаванию детей 6-7 лет.

Гигиеническое воспитание: продолжать учить чётко выполнять все правила личной гигиены: принимать душ перед занятием – мыть тело быстро и тщательно, пользуясь мочалкой и мылом, после занятия растереться полотенцем, быстро одеваться, высушивать волосы.

Развитие двигательных умений и навыков: продолжать учить свободно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Учить скользить по воде без помощи ног на спине и на груди с задержкой дыхания, с работой ног на груди и на спине; учить скользить на груди и на спине, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу, обе руки прижав к туловищу, обе руки вытянув над головой; учить скользить на спине, вытянув руки над головой и из этого положения переворачиваться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами, плавать с задержкой дыхания; учить плавать способом «Кроль» на груди и спине, отрабатывать ритмичное дыхание при плавании на груди: короткий энергичный вдох, повернув лицо в сторону и приподняв над поверхностью воды, и более длительный полный выдох.

Воспитание физических качеств: развивать силу, выносливость, ловкость; воспитывать смелость, настойчивость, решительность.

Распределение упражнений в порядке усложнения:

Передвижение в воде: все виды ходьбы, бега, прыжков с введением элементов соревнования.

Скольжение: на груди и на спине, вытянув тело (упражнение «Стрела»); скольжение на груди – одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки вытянуты над головой; скольжение на спине, аналогично скольжению на груди; переворот во время скольжения с груди на спину и наоборот, вправо и влево.

Отработка дыхания: ходьба по бассейну в наклонном положении, работая руками и выдыхая в воду; держась за поручень руками, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, опуская при этом лицо в воду и делая медленный полный выдох и поднимая его над водой – вдох; держась прямыми руками за поручень, работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, при этом держа голову в воде и для вдоха поворачивая её вправо (влево); держась одной рукой за поручень, прижав другую к туловищу, голову для вдоха поворачивать в сторону прижатой руки, затем поменять положение рук.

Выполнение вдоха и выдоха с различным положением рук: одна рука вытянута над головой, другая прижата к туловищу, обе руки прижаты к туловищу, ноги работают, как при плавании способом «Кроль» на груди.

Выполнение вдоха и выдоха при скольжении на спине с различным положением рук (аналогично скольжению на груди), ноги при этом работают в стиле «Кроль».

Скольжение на груди с задержкой дыхания: одна рука вытянута над головой, другая выполняет гребковые движения; скольжение на груди с выполнением вдоха- выдоха, работая одной рукой и ногам в стиле «Кроль».

Плавание: ходьба с наклоном вперёд, правя (левая) рука на колене, левая (правая) над головой, сделать вдох, опустить голову в воду и сделать выдох, одновременно происходит смена рук гребковыми движениями.

Скольжение на спине, руки прижаты к туловищу, затем, подняв их вверх, опустить на уровне плеч в воду и выполнить гребок; то же с работой ног.

Плавание способом «Кроль» на груди с задержкой дыхания, плавание способом «Кроль» на груди, ритмично дыша; плавание способом «Кроль» на спине, ритмично дыша.

Игры и игровые упражнения: «Насос», «Буксир», «Перестрелка», «Плавающие стрелы», «Большая морская звезда», «Тюльпан», «Неваляшка», «С письмом вплавь», «Торпеды», «Водолазы», «Ручеёк», «Лабиринты» (большая часть игр проводится с элементами соревнования).

2.5. 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»

2.6. Учебно- методическое обеспечение Программы

1. 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. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с. 4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айс-пресс, 2003. – 80 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96с. (Растим детей здоровыми).

Лист корректировки: