

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
детского сада № 113
Протокол № 6 от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом детского сада № 113
№ 01-01/79-2 от «06» июня 2023 г.
Заведующий Ю.Б. Кузьмина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию
«Дельфинёнок»**

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кракосевич Яна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Календарный учебный график Программы	6
2. Учебно-тематический план Программы	7
3. Содержание образовательной Программы	8
4. Ожидаемые результаты освоения Программы	11
5. Контрольно-измерительные материалы	12
6. Список информационных источников	14
7. Материально-техническое обеспечение Программы	16

Пояснительная записка

«Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему».

(Осокина Т.И.)

Актуальность. Общеизвестно, что плавание способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, достаточного уровня двигательной активности и увеличению функциональных резервов детского организма.

Плавание – сравнительно молодой вид спорта. Системное обучение плаванию в нашей стране стало предметом педагогической теории и практики лишь в середине прошлого века. История обучения плаванию в условиях дошкольной образовательной организации насчитывает всего несколько десятков лет.

Значимость. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Кроме того, плавание является для ребенка жизненно необходимым навыком, предотвращающим несчастные случаи на воде.

Все задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармоничного развития личности.

Общие оздоровительные задачи обучения плаванию направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Общие образовательные задачи обучения плаванию направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, дыхательных функций и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций), формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок; усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.

Общие воспитательные задачи обучения плаванию направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он понимает, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно–спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинёнок» (далее – Программа): укрепление физического и психологического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры через занятия плаванием.

Задачи Программы направлены на реализацию образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО:

1. Овладение и совершенствование техники спортивным способом плавания.
2. Осуществление систематического закаливания детского организма через занятия плаванием.
3. Развитие у детей культурно–гигиенических навыков и самообслуживания.
4. Воспитание положительных нравственно–волевых и физических качеств: смелость, решительность, уверенность в своих силах, самообладание, организованность, выдержка, взаимопомощь, умение действовать в коллективе, целеустремленность, силу мышц, выносливость и пр.

Представленная в Программе система обучения плаванию строится на основе принципов современной дидактики: последовательности, доступности излагаемого материала и приобретаемых умений, учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, использования наглядности в обучении. Принцип заинтересованности и творческой активности реализуется в создании игровых ситуаций, использовании игровых приемов, персонажей, а также решений творческих задач разного уровня.

Ведущими методами работы в обучении плаванию дошкольников являются наглядные и практические методы в сочетании с игровыми и словесными.

Организационно–методические особенности Программы:

Адресат Программы: дети от 6 до 7 лет.

Срок реализации Программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Организация образовательного процесса: традиционной формы.

Состав обучающихся: постоянный (10 – 12 человек), сформирован в группы учащихся одного возраста.

Режим занятий: 1 занятие в неделю.

Обучение плаванию начинается с теоретических основ, дети знакомятся с правилами поведения и техники безопасности на воде. Остальные занятия носят практический характер, в процессе которых дети обучаются способам плавания. В конце года проводится открытое занятие для родителей, на котором дети имеют возможность продемонстрировать знания, умения и навыки, которые приобрели за учебный год.

Условие приема детей в объединение физкультурно-спортивной направленности: отсутствие медицинских противопоказаний (справка от врача-педиатра, отрицательный анализ на энтеробиоз).

1. Календарный учебный график

Для воспитанников детского сада № 113 в основной общеобразовательной программе дошкольного образования детского сада № 113 включено одно занятие по плаванию в неделю, что суммарно в год составляет 32 занятия (при 8 месяцах работы крытого бассейна). При этом имеется возможность дополнительно посещать секцию (объединение) по плаванию «Дельфиненок». Образовательной Программой предусмотрено одно занятие в неделю.

Таблица 1

Для воспитанников секции (объединения) по плаванию «Дельфиненок» муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 113								
Продолжительность одного занятия		Количество занятий в неделю		Количество занятий в месяц		Количество занятий в год		
30 минут		1		4		32		
Месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Количество занятий	4	4	4	4	4	4	4	4

2. Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2.	Обучение работе рук и ног при плавании кролем на груди	5	-	5
3.	Обучение работе рук и ног при плавании кролем на спине	5	-	5
	Обучение дыханию при плавании кролем на груди	5	-	5
4.	Обучение плаванию способом «басс»	5	-	5
6.	Обучение комбинированному плаванию	2	-	2
7.	Обучение стартам, поворотам	2	-	2
8.	Игры, эстафеты	5	-	5
9.	Открытое (контрольное) занятие для родителей (законных представителей)	1	-	1
10.	Мониторинг освоения Программы	1	-	1
Итого		32	1	31

3. Содержание образовательной Программы

Таблица 3

Месяц	Содержание работы (задачи)
Октябрь	1. Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания.
	2. Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду.
	3. Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине.
	4. Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской.
	5. Воспитывать положительное отношение к занятиям.
	6. Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры (руки «стрелочкой»), выдоху в воду во время скольжения.
	7. Продолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее (руки «стрелочкой»).
	8. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).
	9. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	10. Приучать действовать по сигналу педагога.
	11. Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.
Ноябрь	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2. Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3. Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться ритмичности, непрерывности движений).
	4. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска).

	5. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры.
	6. Развивать выносливость.
	7. Воспитывать организованность, внимательность.
Декабрь	1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры.
	3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.
	4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	5. Ознакомить с движением рук способом брасс.
Январь	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2. Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень).
	3. Учить движениям рук способом брасс.
	4. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	5. Отрабатывать правильность работы ног способом брасс с подвижной опорой и без нее.
	6. Развивать координацию движений.
Февраль	1. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры.
	2. Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой).
	3. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской).
	4. Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием.
	5. Отрабатывать правильность движений ног способом брасс.
	6. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.
Март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	2. Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс.

	3. Развивать силу, выносливость, быстроту.
	4. Воспитывать инициативу и находчивость.
Апрель	1. Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.
	2. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры).
	3. Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс.
	4. Ознакомить с комбинированным способом плавания.
	5. Развивать координацию движений.
Май	1. Закрепить пройденный материал.
	2. Добиваться самостоятельности и активности детей.
	Мониторинг освоения Программы. Контрольное (открытое) занятие для родителей (законных представителей).

4. Ожидаемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты освоения воспитанниками содержания

Программы:

- укрепление здоровья,
- снижение заболеваемости,
- приобретение первоначальных навыков плавания,
- приобретение положительных нравственно-волевых и физических качеств.

5. Контрольно-измерительные материалы

Форма проведения итогов реализации Программы: мониторинг освоения Программы, открытое (контрольное) занятие для родителей (законных представителей).

Контрольно-измерительные материалы

Тестовые задания:

1. Упражнение «Торпеда» на груди и/или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения:

1. Упражнение «Торпеда» на груди и/или на спине.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты 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 м;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 4 м.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

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

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;

- 3 балла – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 16 м кролем на спине в полной координации. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14-16 м;
- 3 балла – 11-13 м;
- 2 балла – 8-10 м;
- 1 балл – менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом.

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

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8 м и более;
- 3 балла – 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 3 м.

Протокол тестирования обучения плаванию детей группы 6-7 лет

Таблица 4

№ п/п	Ф.И. ребенка	Упражнение «Торпеда»	Балл	Кроль на груди	Балл	Кроль на спине	Балл	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

6. Список информационных источников

Таблица 5

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогам и обучающимся при реализации Программы
1. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: Аркти–Кудиц, 2005. – 24 с.
2. Булгакова И.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: Аст-астрель, 2002. – 160 с.
3. Персональный Интернет–сайт инструктора по плаванию (физической культуре) Кракосевич Я.С. http://krakosevich.ru/
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М., 2008.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис–дидактика, 2003. – 80 с.
6. Рыбак М. Раз, два, три – плыви. – М.: Аркти–Кудиц, 2010 г.
7. Советы родителям от инструктора по плаванию Кракосевич Я.С. https://funny-planet.kinderedu.ru/roditelyam/sovetyi-roditelyam/ot-instruktora-po-plavaniyu.html
8. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157 с.

Таблица 6

Нормативно-правовые документы сопровождающие Программу
1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" постановление от 15 мая 2013 г. № 26 (с изменениями от 27.08.2015г.).
4. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 113.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 21.12.2012 г.

Методическое обеспечение Программы
<p>Основное ПМО, автор направления реализации: Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.</p>
<p>Дополнительное ПМО (усиление программы)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2005. – 112 с. 2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л.: Лениздат, 1986. – 95 с. 3. Левин Г. Плавайте с малышами. – Минск: Полымя, 1981. – 144 с. 4. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М.: ФиС, 1985. – 31 с. 5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн–фитобар–сауна: Методическое пособие / коллектив авторов /Под ред. Егорова Б.Б. –М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с. 6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада. – 3-е изд., дораб. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с. 7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 336 с.

7. Материально-техническое обеспечение Программы

Таблица 7

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Нудлы	в ассортименте
2.	Доски для плавания	в ассортименте
3.	Колобашки	4 шт.
4.	Мячи надувные (большие)	10 шт.
5.	Мячи резиновые (средние)	8 шт.
6.	Мячи пластмассовые (малые)	в ассортименте
7.	Мячи массажные (средние)	12 шт.
8.	Надувные круги	2 шт.
9.	Игра «Баскетбол»	2 набора
10.	Надувные игрушки (крокодил, лягушка и пр.)	в ассортименте
11.	Нарукавники для плавания	12 пар
12.	Лопатки для плавания	4 пары
13.	Палочки для плавания пластмассовые	6 шт.
14.	Поддерживающие пояса для плавания	3 шт.
15.	Плоты для плавания	2 шт.
16.	Дуга для подныривания	1 шт.
17.	Тонущие предметы «Рыбки» (на присосках)	12 шт.
18.	Тонущие предметы «Морские звезды» (на присосках)	12 шт.
19.	Тонущие предметы «Дельфины» (с грузом)	15 шт.
20.	Матрац надувной для плавания	1 шт.
21.	Игровой конструктор	набор
22.	Игрушки для игр (корабли, лодки, парусники, рыбки и пр.)	в ассортименте
23.	Ведро детские для обливаний	10 шт.
24.	Гантели	20 шт.
25.	Обручи	9 шт.
26.	Скакалки	2 шт.
27.	Гимнастические палки	2 шт.
28.	Фитбол	1 шт.
29.	Массажные дорожки	4 шт.