

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 97
«Детский сад присмотра и оздоровления»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «30» 08. 2022г.

Утверждаю
Заведующая МАДОУ № 97
_____ Кутаисова М.В.
Приказ № 147 от 31.08 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Веселые брызги»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик:
Цветкова Елена Геннадьевна
инструктор по плаванию

г. Кемерово, 2022

№ п/п	Содержание	Страницы
1.	«Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы.	5
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Ожидаемые результаты.	11
2.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1.	Календарный учебный график.	12
2.2.	Условия реализации программы.	14
2.3.	Формы аттестации.	14
2.4.	Оценочные материалы.	14
2.5.	Методические материалы.	15
2.6	Список литературы.	16

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы: «Базовый уровень» (основной) предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины содержания Программы.

Нормативно-правовые документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты учреждения.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.

Актуальность программы.

Программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физического воспитания (плавание).

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Самое главное в настоящее время ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой это возможность предупреждения опасных ситуаций на воде.

Новизна

Программа предполагает не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение к такому виду, как синхронное плавание: один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавание развивающий гибкость, формирующий правильную осанку под музыку освоение азов акваэробики.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что занятия по плаванию развивают дыхательную систему, осанку, гибкость, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий.

Программа адресована для дошкольников от 5 до 7 лет. Количество детей в группе 8-10 человек.

Отличительные особенности

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Объем освоения программы: программа рассчитана на 2 года.

Форма работы: групповая, очная.

Режим занятий:

- первый год обучения – 1 раз в неделю – 1 академический час;
- второй год обучения – 1 раз в неделю- 1 академический час.

1 академический час 1-го года обучения составляет – 25 минут.

1 академический час 2-го года обучения составляет – 30 минут.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: формирование у дошкольников общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде.

Развивающие:

- развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
- укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.

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.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены.	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
Раздел 2 «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	2	0	2	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	Наблюдение
Раздел 3 «Обучение плаванию»					
8.	Элементарное передвижение в воде	1	0	1	Наблюдение
9.	Погружение	2	0	2	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	3	0	3	Наблюдение
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	3	0	3	Наблюдение
Раздел 4 «Оздоровительное плавание».					
13.	Игры с плаванием различными стилями	8	0	8	Наблюдение
Итого		28	3	25	

1-й год обучения

Раздел 1 «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях. Формы контроля: наблюдение.

Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестидарным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике. Формы контроля: наблюдение.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел: 1 «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	0.30	0.30	0	Опрос

4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
Раздел: 2 «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	1	0	1	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	4	0	4	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	1	0	1	Наблюдение
Раздел 3 «Обучение плаванию».					
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
Раздел 4 «Оздоровительное плавание».					
11.	Игры с плаванием различными стилями	10	0	10	Наблюдение
Итого		28	2	26	

2 год обучения

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах

поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания». Теория: Виды и техника основных видов плавания. Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

1.4 Ожидаемые результаты

Дети будут знать:

- основные правила безопасности поведения на воде,
- правила личной гигиены, основы здорового образа жизни.

Дети будут уметь:

- плавать способом «кроль» («брасс» - индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений),
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду,
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук и с работой ног.

Дети будут владеть:

- знаниями о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»), о водных видах спорта.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены.	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ Раздел 2. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	2	0	2	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	
ЯНВАРЬ - ФЕВРАЛЬ Раздел 3. «Обучение плаванию»					
8.	Элементарное передвижение в воде	1	0	1	Наблюдение
9.	Погружение	2	0	2	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	3	0	3	Наблюдение
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	3	0	3	Наблюдение
МАРТ- АПРЕЛЬ – МАЙ Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
13.	Игры с плаванием различными стилями	8	0	8	Наблюдение
Итого		28	3	25	

2 год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»					
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	0.30	0.30	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ Раздел: 2. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	1	0	1	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	4	0	4	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	1	0	1	Наблюдение
ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ Раздел 3. «Обучение плаванию».					
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
МАРТ – АПРЕЛЬ – МАЙ Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
11.	Игры с плаванием различными стилями	10	0	10	Наблюдение
Итого		28	2	26	

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, тонущие разных форм и размеров.
3. Поплавки цветные (флажки).
4. Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров.
5. Надувные круги разных размеров.
6. Нарукавники.
7. Шест.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Мячи разных размеров.
10. Поролоновые палки (нудлы).
11. Музыкальная колонка.

Информационное обеспечение:

- стенды для родителей;
- папки-передвижки;
- консультации и памятки для родителей.

Данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшей квалификационной категорией.

2.3 Формы аттестации

Формы аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- соревнования.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование форсирования навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (декабрь, май) в виде контрольных упражнений.

2.4 Оценочные материалы

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течении сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

2.5 Методические материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Методы и приемы (показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы, индивидуальная страховка и помощь, круговая тренировка, оценка (самооценка) двигательных действий, соревновательный эффект, контрольные задания).
2. Плакаты «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
3. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
4. Картинки с изображениями морских животных.
5. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы истили плавания.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого» плавания.
8. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
9. Комплексы дыхательный упражнений.
10. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
11. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Основные формы работы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение, беседа.

2.6 Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучению плаванию в детском саду. СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. 80 с.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.Сада. Москва : Просвещение, 1985. 80 с.
3. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателя детского сада и родителей / Т.И. Осокина [и др.]. Москва : Просвещение, 2000. 159 с.
4. Лоуренс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. Москва : Проспект, 2000. 56 с.

Литература для родителей:

1. Булах И. М. Научите меня плавать. Москва : Книга по Требованию, 2012. 150 с.
2. Плавание. Книга-тренер. Москва : Эксмо, 2012. 173 с.
3. Фридман Ф. Б. Плавание для малышей. Москва : Этерна, 2009. 980 с.