

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Московская область, г. Одинцово
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Одинцовская средняя общеобразовательная
школа № 1 дошкольное отделение-детский сад № 23

ПРИНЯТО на методическом
совете
Протокол № 1 от «01»
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора МБОУ
Одинцовской СОШ № 1
Приказ от 02.10.2023г. №729

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию
«Утят»
для детей 4-5 лет
на 2023-2024 учебный год

Составитель: инструктор по физической
культуре (плавание)
Кузнецова Н.Е.

г. Одинцово
2022г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования секции по укреплению здоровья "Утят" (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна Программы: В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования МБОУ Одинцовской СОШ № 1 дошкольного отделения - детский сад № 23 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и проч.), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на развитие творчества в двигательной сфере, на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях (НООД) по обучению плаванию

Актуальность Программы: Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», «Правилами санитарно – эпидемиологического благополучия населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%. В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе. Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно- оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

Педагогическая целесообразность ее использования заключается не только в сильном оздоровительном эффекте и развитии физических качеств, но и в благотворном влиянии занятий плаванием на развитие личности ребенка. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное

чувство. Работа с этим чувством параллельно развивает такие черты личности ребенка целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель Программы – повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста, укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития.

Достижение данной цели осуществляется через решение следующих общих задач:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Обучающие:

- обучение базовым элементам плавания (вдоха-выдоха на воде, упражнения «звездочка», стрелочка», "поплавок", "винт-вращение"; скольжение по воде, овладение движений ног, игры;
- обучение различным способам плавания «кроль на груди», «кроль на спине»;
- ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- развивать представление о водных видах спорта; – познакомить со спортивной терминологией.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- развивать навыки коллективного взаимодействия (уметь видеть, что сверстник нуждается в помощи, уметь согласовывать движения с движениями другого, уметь прилагать усилия для достижения общего результата, воспитывать чувство ответственности);

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;

- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-5 лет.

Задача:

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить делать выдохи в воду во время плавания, и на задержке дыхания.
- учить детей переходить в положения «стрелочка», «звездочка» «поплавок»;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность с подвижной опорой и без(метры);
- учить выполнять вращения при плавании на груди;
- доставать игрушки со дна при нырянии;

Дети делятся на группы в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности и принадлежности к медицинской группе здоровья.

Количество возрастных групп может быть различным. Наполняемость группы 10 человек. На занятия плаванием принимаются дети без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

Программа реализуется в течение 32 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в бассейне дошкольного образовательного учреждения.

Продолжительность образовательной деятельности составляет: в группах для детей 4-5 лет – 20-25 минут.

Занятия по плаванию в своей структуре имеют три части.

Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%

Наименование части	Содержание деятельности
Подготовительная	Задача данной части – активизация организма. Проводится как на суше, так и в воде. Она включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений
Основная	Проводится на воде, выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений.
Заключительная	Направлен на снижение физической и эмоциональной нагрузки осуществляется в форме самостоятельного, произвольного (свободного) плавания.

Реализация программного содержания осуществляется через несколько этапов обучения. Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представления о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

После этого дошкольники обучаются плаванию облегченным способом плавания кроль, кроль на спине. В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть до 10 метров на мелкой воде (глубина воды по пояс), без опоры.

На последнем, четвёртом этапе начального обучения продолжается усвоение совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Форма занятий по плаванию определяется инструктором по плаванию самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся.

Программа предполагает использование трех основных форм:

- ☐ По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;
- ☐ По особенностям коммуникативного взаимодействия инструктора по плаванию и детей основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях и т.д.
- ☐ По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие на «суше», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Вышеуказанные формы занятий могут проводиться через такие виды занятий, как: учебные, учебно-игровые; игровые, индивидуального обучения, контрольные.

Учебное занятие посвящается изучению нового материала.

Учебно – игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового

материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса— проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Занятие индивидуального обучения - занятие сохраняет общепринятую структуру.

Контрольное занятие - на нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т.д.). Итоговая успеваемость (в условиях детских садов) отражает, как правило, итоги работы за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой — в соревновательной, однако при этом дети не должны выполнять какие-либо произвольно установленные, но введенные в ранг обязательных нормативов.

Формы проведения занятий, используемых в программе:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (о технике безопасности)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Название метода	Описание
Наглядные методы	Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции
Практические методы	Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы. Они подразделяются на две подгруппы: 1) направленные на освоение техники; 2) направленные на развитие двигательных качеств. Эти подгруппы обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена. Практическим методом первой подгруппы является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.
Метод упражнений	Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.
Метод разучивания по частям	Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания.
Метод разучивания в целом	Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям.

Соревновательный метод	Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
Игровой метод	Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Способами определения результативности реализации программы

является мониторинг навыков плавания, которое

проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты тестирования.

Формой подведения итогов реализации программы для детей

дошкольного возраста являются:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление стендов и фотовыставок в течение года.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Утят»

Для группы 4-5 лет

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Техника безопасности			
	Правила поведения в бассейне	1	1	-
	Теоретические основы курса			
	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавания	1	1	-
	Практические основы курса			
	Спуск в воду с погружением	32	-	32
	Различные способы передвижения	30	-	30
	Упражнения на дыхание в воде	28	-	28
	Погружение, всплытие	12		12
	«Поплавок», «Звездочка»,	12		12
	Скольжение на груди с подвижной опорой и без, вращение «винт»	10		10
	Движения ног кролем	28		28
	Игры со скольжением и плаванием	12	-	12
	Игры с элементами водных видов спорта	8	-	8
	Тестирование (контрольное упражнение)	1	-	1
	Праздник на воде	2	-	2

Месяц	<i>Занятие №1</i>	<i>Занятие №2</i>	<i>Занятие №3</i>	<i>Занятие №4</i>
ОКТЯБРЬ	Ходьба с неподвижной опорой, и без нее	«Кто как ходит»	Ходьба по кругу, за руки	Бег по дну, в различных направлениях Прыжки «Кто выше»
	Умыться, полить воду на лицо	Погружаться до подбородка	Погружаться до подбородка	Погружаться до носа
	Игра «Цапли» Индивидуальная работа	Игра «Дождик» Индивидуальная работа	Игра «Лягушата» Индивидуальная работа	Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа
	<i>Занятие №5</i>	<i>Занятие №6</i>	<i>Занятие №7</i>	<i>Занятие №8</i>
НОЯБРЬ	Передвижение по дну спиной вперед	Ходьба парами	«Кто как ходит»	Различные передвижения в воде
	Опускать лицо в воду в ладоши движения ног кролем, сидя на бортике	Опускать лицо в воду движения ног кролем, сидя на бортике	Опускать лицо в воду, с задержкой дыхания движения ног кролем, сидя на бортике	Опускать лицо в воду, с задержкой дыхания движения ног кролем, лежа на груди с неподвижной опорой
	игра «Дождик» Индивидуальная работа	Игра «Цапли» Индивидуальная работа	Игра «Лягушата» Индивидуальная работа	Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа

	<i>Занятие №9</i>	<i>Занятие №10</i>	<i>Занятие №11</i>	<i>Занятие №12</i>
ДЕКАБРЬ	Различные передвижения в воде	Различные передвижения в воде с оборудованием	Различные передвижения в воде	Различные передвижения в воде с мячами
	погружение в воду до подбородка парами «Воздушные пузыри» Движения ног кролем, с неподвижной опорой	погружение в воду до подбородка парами «Воздушные пузыри» Лежание на груди, с неподвижной опорой (у бортика) «Звездочка»	Выдохи в воду с погружением парами, с выдохом «Звездочка»	Выдохи в воду с погружением парами, с выдохом «Звездочка»
	Игра «Рыбалка» Индивидуальная работа	игра «Цапли» Индивидуальная работа	игра «Рыбалка» Индивидуальная работа	игра «Догони мяч» Индивидуальная работа
ЯНВАРЬ	<i>Занятие №13</i>	<i>Занятие №14</i>	<i>Занятие №15</i>	<i>Занятие №16</i>
	Ходьба и бег, с произвольными движениями рук Скольжение с подвижной опорой (нудлом) Упражнение «Поплавок», у бортика	Различные передвижения в воде с оборудованием Скольжение с подвижной опорой (доской) Упражнение «Поплавок», у бортика	Различные передвижения в воде с оборудованием Работа ног кролем, с подвижной опорой (нудлом) Упражнение «Поплавок», у бортика	Различные передвижения в воде с оборудованием Работа ног кролем, с подвижной опорой (доской) Упражнение «Поплавок», у бортика

	Игра «Подводная пещера» Индивидуальная работа	Игра «Лягушата» Индивидуальная работа	Игра «Рыбалка» Индивидуальная работа	Игра «Подводная пещера» Индивидуальная работа
ФЕВРАЛЬ	<i>Занятие №17</i>	<i>Занятие №18</i>	<i>Занятие №19</i>	<i>Занятие №20</i>
	Различные передвижения в воде с мячами	Ходьба и бег, с произвольными движениями рук	«Кто как ходит»	Ходьба и бег, с произвольными движениями рук
	Лежание на спине, у бортика Упражнение «Стрелочка», на скольжение	Лежание на спине, у бортика Упражнение «Стрелочка», на скольжение	Лежание на спине, у бортика Упражнение «Стрелочка», на скольжение Выдохи в воду выдохи в воду с поворотом головы	Лежание на спине, без опоры Упражнение «Стрелочка», на скольжение, с вращением
	Игра «Рыбак и рыбки», «Догони мяч» Индивидуальная работа	Игра «Море волнуется» Индивидуальная работа	Игра «Рыбалка» Индивидуальная работа	Игра «Дождик» свободное плавание Индивидуальная работа
	<i>Занятие №21</i>	<i>Занятие №22</i>	<i>Занятие №23</i>	<i>Занятие №24</i>
МАРТ	Ходьба и бег, с произвольными движениями рук	Различные виды передвижений с оборудованием	Различные виды передвижений с оборудованием	«Кто как ходит»
	Лежание на спине без опоры Вращение «Винт» Плавание ногами кроль на груди, с доской	Вращение «Винт» Плавание ногами кроль на груди, с доской	Лежание на спине без опоры Скольжение на спине, с доской	Вращение «Винт» Скольжение на спине, с доской

	Игра «Караси и карпы» Индивидуальная работа	Игра «Рыбалка» Индивидуальная работа	Игра «Лягушата» Индивидуальная работа	Игра «Насос» Свободное плавание Индивидуальная работа
	<i>Занятие №25</i>	<i>Занятие №26</i>	<i>Занятие №27</i>	<i>Занятие №28</i>
АПРЕЛЬ	Различные передвижения в воде, с нудлом	Различные передвижения в воде, с нудлом	Различные передвижения в воде, с доской	Различные передвижения в воде, с доской
	Скольжение с задержкой дыхания, на груди Упражнение «Поплавок», «Винт»	Скольжение на груди, с задержкой дыхания Упражнение «Звездочка». «Поплавок»	Скольжение на груди, с выдохом в воду Упражнение «Винт»	Скольжение на груди, с выдохом кролем
	Свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание Индивидуальная работа	Свободное плавание Индивидуальная работа
	<i>Занятие №29</i>	<i>Занятие №30</i>	<i>Занятие №31</i>	<i>Занятие №32</i>
МАЙ	Различные виды передвижений Свободное плавание, на груди задержке дыхания	Различные виды передвижений Свободное плавание на груди, на задержке дыхания	Контрольный мониторинг	Праздник на воде

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Утята»

Помещение: бассейн

Материалы (оборудование): плавательные доски; калабашки; ласты; игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров; игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров; нестандартное оборудование для ОРУ и игр; очки для плавания; нудлсы; надувные мячи; обручи плавающие и с грузом; музыкальная колонка.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
4. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
6. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
8. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011 год.
9. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плаванию в д./с. М. - 2001 год.
10. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год

Контрольный мониторинг детей 4-5 лет по плаванию

№ П/П	Ф. И. О. ребёнка	Контрольные тесты							
		Погружение в воду		Лежание на груди		Лежание на спине		Скольжение на груди (с опорой и без)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **Высокий уровень(3б)** – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- **Средний уровень(2б)** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- **Низкий уровень(1б)** – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.