

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Старорусского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 с углубленным изучением химии и биологии»
г. Старая Русса

Утверждена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №5
Е. Ю. Гордеева
от 01.09.2023 г.
Приказ № 532

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАУЧИТЕ РЕБЁНКА ПЛАВАТЬ»

структурного подразделения

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №5 с углублённым изучением химии и биологии» г. Старая Русса, расположенного по адресу:
175202, Российская Федерация, Новгородская область,
город Старая Русса, улица Поперечная, дом 47, корпус 2

физкультурно - спортивной направленности



Уровень: *ознакомительный*
Срок реализации: **10 мес.**
Возраст обучающихся: **5 - 6 лет**
Составитель: *Макеева Ольга Алексеевна*

г. Старая Русса, 2023 год

Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Программа составлена в соответствии со, следующими **нормативными документами:**

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"¹.
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 **N196**. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по **дополнительным** общеобразовательным программам". Редакция от **30.09.2020** — Действует с **07.11.2020**. Зарегистрировано в Минюсте России 29 ноября 2018 г. N 52831.
- Приказом Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г. регистрационный № 25016).
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг

Данная программа реализуется в бассейне МАОУ СОШ №5 с углублённым изучением химии и биологии г. Старая Русса, структурном подразделении, расположенном по адресу: ул. Поперечная дом 47 корпус 2

Физкультурно-оздоровительная деятельность дошкольного учреждения представляет целостную систему взаимосвязанных мероприятий различной направленности.

Актуальность Программы.

Программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, т. к. одно из важнейших значений обучения плаванию детей дошкольного возраста - это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

Новизной данной программы является то, что она разработана с учётом психологического развития детей старшего дошкольного возраста. В программе использованы игровая мотивация и возможность реализации задач с учётом возрастных особенностей, индивидуальных возможностей и интересов детей. Содержание программы конкретизировано с учётом способностей детей.

Цель программы:

Обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- ❖ **Оздоровительные:**
 - содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
 - укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
 - приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.
- ❖ **Образовательные:**
 - формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; обучать плавательным навыкам и умениям.
- ❖ **Развивающие:**
 - развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
 - формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
 - развивать внимание, мышление, память.
- ❖ **Воспитательные:**
 - Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
 - Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
 - Обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
 - Формировать стойкие гигиенические навыки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Данная программа построена с учётом вариативности. В программе предложены определённые темы занятий. Тема занятия может повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы **5 - 6** лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на детей в возрасте 5 - 6 лет; Тренировочные занятия проводятся в бассейне детского сада продолжительностью 25 минут в течение учебного года, 36 часов в год.

Методы и приемы организации занятий:

Игровые, подвижные игры, праздники, развлечения, «Дни здоровья»; индивидуальная работа с отдельными детьми.

Структура занятий:

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры: да совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

Наполняемость групп 10 - 15 человек.

Формой организации обучения является групповая и подгрупповая. Осуществляется индивидуализация процесса обучения и дифференцированный подход к обучающимся. Такой подход поддерживает мотивацию к занятиям плаванием, способствует развитию каждого ребёнка в своём темпе. *

Старший возраст 5 - 6 лет.

Задачи обучения плаванию:

- ❖ Учить принимать безопорное положение на спине («звёздочка»)
- ❖ Учить плавать на спине с предметом и без.
- ❖ Учить чередовать вдох и выдох.
- ❖ Учить в правильной и безостановочной работе ногами на груди и на спине.

Ожидаемый результат:

Дети выполняют «звёздочку» лёжа на спине.

Плывут на спине с предметом и без.

Умеют чередовать выдох и вдох.

Проплывают 4 - 6 метров на груди «стрелочкой» и на спине с предметом.

Знают и выполняют правила поведения в бассейне.

Дети знают правила личной гигиены

Знают основные правила безопасности на воде

Знают основы здорового образа жизни.

Мониторинг развития детей

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического воспитания, проводится постоянная педагогическая диагностика. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно - образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит диагностика плавательной подготовленности детей.

Диагностика результативности плавательных умений детей 5 - 6 лет на занятиях по плаванию.

Фамилия, имя	Плавание с досочкой на спине			«Торпеда»			«Звёздочка» на спине		
	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель	октябрь	январь	апрель

Высокий уровень - выполняет самостоятельно Средний уровень - выполняет с помощью

Низкий уровень - не выполняет

Практическое занятие для детей 5 - 6 лет

«Быстрые лодочки»

Задачи: Упражнять в безостановочной работе ногами на груди и на спине способом «кроль», упражнять в чередовании вдоха и выдоха.

Прыжки у бортика.

«Насос»

«Прятки»

Работа ногами «кроль» на груди с выдохом в воду (у бортика)

«На буксире» - игра

«Стрела» на груди (с лесенки)

Плавание на спине с доской

«Пузыри»

«Жучок - паучок» - игра

«Звезда», «Поплавок»

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

-диагностика плавательных умений - открытые занятия (для родителей)

-спортивные праздники на воде - соревнования между детьми детского сада -участие в городских соревнованиях по плаванию.

Учебный план

	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма аттестации
Правила поведения на воде.				Беседа. Наблюдение
Воспитание гигиенических навыков.	3	1	2	
Обучить принимать безопорное положение на	9	1	8	Контрольное упражнение

спине				
Обучение плаванию на спине с предметом и без	13	1	12	Наблюдение
Обучить ритмичному дыханию	8	0	8	Наблюдение
Обучить правильной и безостановочной работе ногами на груди и на спине	3	1	2	Беседа. Наблюдение Контрольное упражнение.
Всего	36	4	32	

Календарный учебный график. Дети 5-6 лет.

№ недели	Количество часов теория	Количество часов практика
1	1	1
2	0	1
3	0	1
4	0	1
5	1	1
6	0	1
7	1	1
8	0	1
9	0	1
10	0	1
11	0	1
12	0	1

13	Каникулы зимние	Каникулы зимние
14	0	1
15	1	1
16	0	1
17	0	1
18	0	1
19	0	1
20	0	1
21	0	1
22	0	1
23	0	1

24	0	1
25	0	1
26	0	1
27	0	1
28	0	1
29	0	1
30	0	1
31	0	1
32	0	1
33	0	1
Итого	4	32

Учебно - тематический план

Месяц	Тема	Теоретическое занятия	Практические занятия	Количество часов
Сентябрь	1 неделя Правила поведения на воде. Дыхательные упражнения. Правила личной гигиены.	1	1	2
	2 неделя Техника безопасности на занятиях в бассейне. Формирование навыка погружения в воду с головой.	0	1	1
Октябрь	1 неделя Диагностика плавательных навыков		1	1
	2 неделя Развитие силы мышц ног		1	1

	3 неделя Формирование навыков: лежание на воде, скольжение на груди - «Стрелка»	0,5	1,5	2
	4 неделя Закрепление навыков плавания: погружение в воду, лежание на воде на груди, скольжение на груди.	*	1	1

Ноябрь	1 неделя Формирование навыка плавания способом кроль на груди при помощи движений ног, при задержке дыхания.	1	1	2
	2 неделя Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию. Развитие ритмичного дыхания		1	1
	3 неделя Развитие ритмичного дыхания в сочетании с работой ногами.		1	1
	4 неделя Игры на внимание		1	1
Декабрь	1 неделя Обучение скольжению на спине с предметом		1	1
	2 неделя Работа ногами кроль на груди и на спине		1	1
	3 неделя Обучение плаванию на спине при помощи движений ног, держась за пенопластовую доску.		1	1
	4 неделя Игры на ловкость и внимание		2	2
Январь	1 неделя Закрепление плавания на спине при помощи движений ног, держась за досочку		1	1
	2 неделя Воспитывать смелость и настойчивость		1	1
	3 неделя			

	Диагностика плавательных навыков		1	1
Февраль	1 неделя Формировать навык лежать на спине без предмета		1	1

	2 неделя "Звёздочка" на спине		1	1
	3 неделя "Морские ученья"		1	1
	4 неделя Обучить перевороту с груди на спину		1	1
Март	1 неделя Упражнять в скольжении на груди "Стрелой" с переворотом на спину		1	1
	2 неделя "Смелые водолазы"		1	1
	3 неделя " День здоровья"		1	1
	4 неделя Обучить плаванию на спине без предмета		1	1
Апрель	1 неделя Работа ног кролем на спине и на груди		1	1
	2 неделя Диагностика плавательных навыков		1	1
	3 неделя Воспитание выносливости		1	1
	4 неделя Совершенствование работы ног при плавании на груди с разным положением рук		1	1
Май	1 неделя Упражнять в плавании на груди, чередуя вдох и выдох (с предметом)		1	1
	2 неделя Воспитывать скоростную выносливость		1	1
	3 неделя Закрепление приобретённых навыков		1	1
Июнь	1 неделя Закреплять умение длительной задержке дыхания под водой		1	1

	2 неделя Воспитывать ловкость	-	1	1
	3 неделя Закрепление полученных навыков		1	1
Всего		4	32	36

Игры для детей 6 - 7 лет

"Сердитая рыбка", "Море волнуется", "Найди своё место», Паровозик с остановками", "Водолазы", "Водяной", "Волшебник", "Утка, щука, гусь", "Золотые ворота", "Жучок - паучок", игры с мячами, плавание на надувных игрушках.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Занятия по обучению плаванию проводятся в бассейне детского сада. Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- ласты в ассортименте
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- аква палки
- разделительная дорожка
-

Методическое обеспечение:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания

картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

Кадровое обеспечение

Инструктор по физической культуре – Макеева Ольга Алексеевна, первая квалификационная категория по должности «инструктор по физической культуре».

Используемая литература:

1. «Обучение плаванию в детском саду» Т. И. Осокина М. 1991г.
2. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова М.2008г.
3. «Обучение плаванию» В.И. Канидова М. 2012 г.
4. Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К.Воронова Санкт-Петербург 2003г.
5. «Раз, два, три, плыви» М.Рыбак М.2010 г.
6. «Развитие физических способностей детей» А.Д.Викулов Я. 1996 г.