

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка
«Университетская»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №
29 г. Липецка от 30.08.2024 № 479

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Дельфинчик»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей - 3 – 7 лет

Срок реализации – 4 года

Программа составлена
Инструктором по Ф.К:
Кочетовой Ольгой Владимировной

г. Липецк, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик программы

| | |
|--------------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 7 |
| 1.3. Календарный учебный график..... | 7 |
| 1.4. Учебный план..... | 8 |
| 1.5. Планируемые результаты | 20 |
| 1.6. Содержание программы | 23 |

2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|--|----|
| 2.1. Условия реализации программы..... | 24 |
| 2.2. Методические материалы..... | 25 |
| 2.3. Рабочие программы | 26 |

3. Фонд оценочных материалов

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Дельфинчик» (далее – Программа) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Возраст обучающихся – 3-7 лет. Форма обучения – очная.

Место реализации – МАОУ СОШ № 29 г. Липецка «Солнечный город» Сроки реализации программы – 4 года

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения

стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоноквые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Весьма важно прикладное значение плавания, которое состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать. Также к прикладному плаванию относятся ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и др.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают ребёнка, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость. Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, подростков, молодежи, не умеющего плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию. Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Уровень программы – ознакомительный, срок обучения – 4 года.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость учебной группы – до 8-10 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: теоретические, практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

К приоритетным методам обучения в данной программе относятся:

I. Метод опосредованной наглядности (демонстрация схем, графиков, фотоматериалов, видеозаписей), решающий задачи ознакомления с видами плавания, формирования представления у детей двигательного образа, рациональной техники плавания.

II. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся).

III. Метод направленного осознания двигательного действия - основан на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, то есть на мышечном чувстве, которое необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления и достигается в результате применения следующих методических приемов:

Принятия необходимых статических положений при выполнении плавательных движений рук и ног с концентрацией при этом соответствующих ощущений в разных звеньях двигательного аппарата (плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных).

Выполнения упражнений с помощью преподавателя или товарища. Это дает возможность сконцентрировать свои ощущения на технике выполнения, не отвлекаясь на другие моменты, преодолеть чувство тревожности, связанное с боязнью совершить ошибку в выполнении.

Выполнения упражнений в замедленном темпе, с неопредельными динамическими усилиями и скоростями, как на суше, так и в воде, при разучивании новых элементов плавания. Способствует формированию правильной траектории движений рук и ног.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на четыре года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Общее количество занятий в год -64. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития: способных и одаренных в двигательном отношении; заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

1.2. Цель и задачи программы:

Основная цель программы: обучение детей жизни и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи программы:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

1.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01.10.2024.

Окончание учебного года – 31.05.2025.

Продолжительность занятия - младшая группа – не более 15 минут, средняя группа – не более 20 минут, старшая группа – не более 25 минут, подготовительная группа – не более 30 минут.

Сроки проведения промежуточной аттестации: 15*-25.05.2025

1.4. Учебный план реализации Программы

Форма промежуточной аттестации – участие в итоговом занятии.

Учебно-тематический план работы Дополнительной образовательной программы «Дельфинчик» первый год обучения (2 младшая группа)

| Раздел программы | Тема | Вид занятия | | | Формы аттестации |
|-------------------------------------|---|--------------|---------------|--------------|-------------------------|
| | | Кол-во часов | Теоретическое | Практическое | |
| 1 Знания о плавании | Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия) | 2 | 1 | 1 | Устные ответы |
| | История возникновения плавания | 0 | 0 | 0 | - |
| | Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания | 1 | 1 | 0 | Устные ответы |
| | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 0 | 0 | 0 | - |
| 2.Способы плавательной деятельности | Показ способов плавания | 2 | 1 | 1 | Зачет (в ходе занятия) |
| | Проверка плавательной подготовленности | 1 | 0 | 1 | В ходе занятия |
| | Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость | 2 | 1 | 1 | Эстафеты в ходе занятия |
| | Комплексы ОРУ для развития основных | 6 | 3 | 3 | Зачет (в ходе занятия) |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| | физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания | | | | |
| | Оказание помощи на воде | 0 | 0 | 0 | - |
| 3. Физическое совершенствование | Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия в игровой форме |
| | Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду | 1 2 2 | 0 1 1 | 1 1 1 | В ходе занятия в игровой форме |
| | Переходы от бортика к бортику | 1 | 0 | 1 | Подвижные игры |
| | Выдохи в воду | 6 | 2 | 4 | Игры на расслабление |
| | Отработка дыхания при всех способах плавания | 6 | 2 | 4 | В ходе занятия в виде игры |
| | Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении | 4 0 3 | 1 0 1 | 2 0 2 | В ходе занятия в виде эстафеты |
| | Движения ногами при всех способах плавания | 6 | 2 | 4 | В подвижных играх |
| | Плавание облегчённым способом | 2 | 1 | 1 | Свободное плавание в ходе занятия |
| | Плавание по «элементам» | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия при |

| | | | | | |
|--|--|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | игровой деятельно сти |
| | Плавание всеми спосо бами в полной координации | 0 | 0 | 0 | - |
| | Плавание избранным способом | 6 | 2 | 4 | Свободно е плавание в ходе занятия |
| | Комплексное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Прыжки с бортика вниз ногами | 2 | 1 | 1 | Игровая деятельно сть в ходе занятий |
| | Стартовые прыжки | 0 | 0 | 0 | - |
| | Повороты у бортика всеми способами | 0 | 0 | 0 | - |
| | Игры на воде | 5 | 2 | 3 | Подвижн ые игры в ходе занятий |
| | Свободное плавание | 3 | 1 | 2 | В ходе занятий |
| | Эстафетное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Прикладное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Контрольные занятия | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Праздники, соревнования | 2 | 1 | 1 | Открыты е занятия |
| | Всего: | 64 | 22 | 42 | |

Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Дельфинчик»
второй год обучения
(средняя группа)

| Раздел программы | Тема | Вид занятия | | | Формы аттестации |
|--------------------------------------|---|--------------|---------------|--------------|----------------------|
| | | Кол-во часов | Теоретическое | Практическое | |
| 1 Знания о плавании | Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия) | 2 | 1 | 1 | Устные ответы |
| | История возникновения плавания | 0 | 0 | 0 | - |
| | Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания | 1 | 1 | 0 | Устные ответы |
| | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 0 | 0 | 0 | - |
| 2. Способы плавательной деятельности | Показ способов плавания | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Проверка плавательной подготовленности | 1 | 0 | 1 | В ходе занятия |
| | Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость | 2 | 1 | 1 | Игры, эстафеты |
| | Комплексы ОРУ для развития основных | 6 | 2 | 4 | Зачет в ходе занятия |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| | физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания | | | | |
| | Оказание помощи на воде | 0 | 0 | 0 | - |
| 3. Физическое совершенствование | Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия игровая деятельность |
| | Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду | 1 2 2 | 1 1 1 | 1 2 1 | В ходе занятия игровая деятельность |
| | Переходы от бортика к бортику | 1 | 0 | 1 | Подвижные игры |
| | Выдохи в воду | 8 | 1 | 7 | Игры на расслабление |
| | Отработка дыхания при всех способах плавания | 4 | 1 | 3 | В ходе занятия в виде игры |
| | Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении | 4 0 4 | 1 0 1 | 3 0 3 | В ходе занятия в виде эстафеты |
| | Движения ногами при всех способах плавания | 6 | 2 | 4 | В подвижных играх в ходе занятия |
| | Плавание облегчённым способом | 4 | 1 | 3 | В ходе занятия |

| | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|---|
| | Плавание по «элементам» | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия при игровой деятельности |
| | Плавание всеми способами в полной координации | 0 | 0 | 0 | - |
| | Плавание избранным способом | 3 | 1 | 3 | В ходе занятия свободное плавание |
| | Комплексное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Прыжки с бортика вниз ногами | 2 | 1 | 1 | Игровая деятельность в ходе занятий |
| | Стартовые прыжки | 0 | 0 | 0 | - |
| | Повороты у бортика всеми способами | 0 | 0 | 0 | - |
| | Игры на воде | 2 | 1 | 3 | Подвижные игры |
| | Свободное плавание | 3 | 1 | 2 | В ходе занятия |
| | Эстафетное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Прикладное плавание | 0 | 0 | 0 | - |
| | Контрольные занятия | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| | Праздники, соревнования | 2 | 1 | 1 | Открытые занятия |
| | Всего: | 64 | 17 | 47 | |

Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Обучение плаванию»
третий год обучения
(старшая группа)

| Раздел программы | Тема | Вид занятия | | | Формы аттестации |
|--------------------------------------|---|--------------|---------------|--------------|--------------------------|
| | | Кол-во часов | Теоретическое | Практическое | |
| 1 Знания о плавании | Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия) | 2 | 1 | 1 | Устные ответы |
| | История возникновения плавания | 1 | 1 | 0 | Викторина |
| | Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания | 1 | 0 | 1 | Устные ответы |
| | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 0 | 0 | 0 | - |
| 2. Способы плавательной деятельности | Показ способов плавания | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Проверка плавательной подготовленности | 1 | 0 | 1 | В ходе занятия (зачет) |
| | Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость | 2 | 1 | 1 | Подвижные игры, эстафеты |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|--|
| | Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия (зачет) |
| | Оказание помощи на воде | 0 | 0 | 0 | - |
| 3. Физическое совершенствование | Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду | 0 2 3 | 0 1 1 | 0 1 2 | Игровая деятельность в ходе занятия |
| | Переходы от бортика к бортику | 1 | 0 | 1 | Подвижные игры |
| | Выдохи в воду | 2 | 1 | 1 | Игры на расслабление |
| | Отработка дыхания при всех способах плавания | 3 | 1 | 2 | В ходе занятия игры на расслабление и восстановление дыхания |
| | Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении | 2 2 3 | 1 1 1 | 1 1 2 | Эстафеты в ходе занятия |
| | Движения ногами при всех способах плавания | 5 | 2 | 3 | Игры с заданиями и |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | Плавание облегчённым способом | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники |
| | Плавание по «элементам» | 8 | 2 | 6 | Контроль соблюдения техники |
| | Плавание всеми способами в полной координации | 4 | 2 | 2 | Контроль соблюдения техники в ходе занятия |
| | Плавание избранным способом | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники в ходе занятия |
| | Комплексное плавание | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Прыжки с бортика вниз ногами | 0 | 0 | 0 | - |
| | Стартовые прыжки | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники |
| | Повороты у бортика всеми способами | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники |
| | Игры на воде | 2 | 1 | 1 | Подвижные игры |
| | Свободное плавание | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Эстафетное плавание | 2 | 1 | 1 | Соревнования в ходе занятия |
| | Прикладное плавание | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Контрольные занятия | 3 | 1 | 2 | Зачет |

| | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | Праздники, соревнования | 3 | 1 | 2 | Открытые занятия, соревнования |
| | Всего: | 64 | 24 | 40 | |

Учебно-тематический план работы
Дополнительной образовательной программы «Дельфинчик»
четвертый год обучения
(подготовительная группа)

| Раздел программы | Тема | Вид занятия | | | Формы аттестации |
|--------------------------------------|---|--------------|---------------|--------------|------------------------|
| | | Кол-во часов | Теоретическое | Практическое | |
| 1 Знания о плавании | Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия) | 2 | 1 | 1 | Устные ответы |
| | История возникновения плавания | 1 | 1 | 0 | Викторина |
| | Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания | 1 | 1 | 0 | Устные ответы |
| | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | 1 | 1 | 0 | Устные ответы |
| 2. Способы плавательной деятельности | Показ способов плавания | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Проверка плавательной подготовленности | 1 | 0 | 1 | В ходе занятия (зачет) |

| | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--|
| | Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость | 2 | 1 | 1 | Подвижные игры, эстафеты |
| | Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия (зачет) |
| | Оказание помощи на воде | 2 | 1 | 1 | Устные ответы |
| 3. Физическое совершенствование | Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения | 2 | 1 | 1 | В ходе занятия |
| | Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду | 0 0 3 | 0 0 1 | 0 0 2 | Игровая деятельность в ходе занятия |
| | Переходы от бортика к бортику | 1 | 0 | 1 | Подвижные игры |
| | Выдохи в воду | 2 | 0 | 2 | Игры на расслабление |
| | Отработка дыхания при всех способах плавания | 3 | 1 | 2 | В ходе занятия игры на расслабление и восстановление дыхания |

| | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| | Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении | 2 2 3 | 1 1 1 | 1 1 2 | Эстафеты в ходе занятия |
| | Движения ногами при всех способах плавания | 2 | 1 | 1 | Игры с заданиями |
| | Плавание облегчённым способом | 2 | 0 | 1 | Контроль соблюдения техники |
| | Плавание по «элементам» | 8 | 2 | 6 | Контроль соблюдения техники |
| | Плавание всеми способами в полной координации | 4 | 1 | 3 | Контроль за соблюдением техники |
| | Плавание избранным способом | 2 | 1 | 1 | Контроль за соблюдением техники |
| | Комплексное плавание | 3 | 1 | 2 | В ходе занятия |
| | Прыжки с бортика вниз ногами | 0 | 0 | 0 | - |
| | Стартовые прыжки | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники |
| | Повороты у бортика всеми способами | 2 | 1 | 1 | Контроль соблюдения техники |

| | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|
| | Игры на воде | 2 | 0 | 2 | Подвижные игры |
| | Свободное плавание | 2 | 0 | 2 | В ходе занятия |
| | Эстафетное плавание | 2 | 1 | 1 | Соревнования в ходе занятий |
| | Прикладное плавание | 2 | 1 | 1 | В ходе занятий |
| | Контрольные занятия | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| | Праздники, соревнования | 4 | 1 | 3 | Открытые занятия, соревнования. |
| | Всего: | 64 | 20 | 44 | |

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения данной программы, занимающиеся должны:

Знать/понимать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

иметь представление

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры;

-выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений

| | 1-ый год обучения | 2-ой год обучения | 3-ий год обучения | 4-ый год обучения |
|------------|--|---|---|--|
| Требования | Знать правила поведения в бассейне. Знать о | Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. | Выполнять требования программы предыдущей | Выполнять требования программ предыдущих |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | <p>пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимальное возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдыхов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогате | <p>Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдыхов в воду; - доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; - плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными | <p>возрастной группы. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 9-12-15 выдыхов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; - оценивать свою плавательную подготовленнос | <p>возрастных групп. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 15-20-25 выдыхов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; - плавать со сменой способов 10-15-20 м; - плавать в одежде 5-7 м; |
|--|---|--|--|---|

| | | | | |
|----------|---|--|--|--|
| | <p>льными средствами различными способами;</p> <p>- плавать неспортивными и спортивными и способами со вспомогательными средствами и без них. растущие</p> | <p>ми средствами и без них.</p> | <p>ть и рассказывать о занятиях по плаванию.</p> | <p>-буксировать предметы на воде 3-4-5 м.</p> |
| Стандарт | <p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 5 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями и 4-5 м без вспомогательных средств</p> | <p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7 м без вспомогательных средств</p> | <p>Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым способом 7-9-12 м</p> | <p>Проплыть любым способом без остановки 15-20 м и более</p> |

Способы определения результативности

1. Опрос по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.

4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности. Форма подведения итогов - тренировочные занятия, беседы, игры, тестирование, участие в соревнованиях, спортивных мероприятий.

1.6. Содержание программы

Освоение с водной средой.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках». Подвижные игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде. Разучивание упражнений на дыхание. «Водолазы»

Обучение всплыванию и лежанию на воде на груди и на спине

Разучивание упражнения «медуза» с движением руками и ногами».

Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка»

Разучивание упражнений на лежание на спине «Звёздочка», «Звёздочка» с движением рук и ног.

Обучение скольжению на груди.

Разучивание упражнений на скольжение. «Стрелочка» на груди с выдохом в воду, П/и «Кто дальше?».

Разучивание упражнений на скольжение «Стрелочка» с различным положением рук. П/и «Кто дальше?»

Обучение скольжению на спине.

Разучивание упражнений «Стрелочка»

Разучивание упр. «Стрелочка» на спине с различным положением рук

Обучение движению ногами способом кроль на груди.

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук. Подвижные игры на воде «Салочки», «Кто дальше?»

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.

Обучение движению ногами способом кроль на спине.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.

Обучение согласованию движений рук и ног в плавании на груди

Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.

Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Воспитанники, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Условие для занятий единственное – наличие купальника и специальной шапочки для занятий.

Материально-техническое обеспечение бассейна:

- Обходные резиновые дорожки
- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Судейский свисток
- Магнитофон
- Корзины для мячей и игрушек
- Цветные плавающие мячи
- Тонущие предметы и игрушки
- Пенопластные доски
- Аква-палки
- Ласты
- Плавающие и надувные игрушки
- Разделительные дорожки
- таблицы «Техника способов плавания»
- Таблицы «Подводящие упражнения для обучения технике плавания».
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

2.2 Методические материалы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,1978.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания(программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-.,1998.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спортр юных,1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С.Плавание,1985.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,1985.
11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
12. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов Плавание:учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва,1999год.

13. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
14. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975.

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно - тематический план

Программа рассчитана на 4 года.

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|----------------|---|-----------------|---------------|------------|
| | | | По плану | Фактически |
| 1 год обучения | | | | |
| 1 | Техника безопасности | 1 | 1 неделя | |
| 2 | Расширение представлений о плавании | 1 | 1 неделя | |
| 3-4 | Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней | 2 | 2 неделя | |
| 5-6 | Умывание в воде бассейна. Плескание | 1 | 2 неделя | |
| 7-8 | Отработка движения рук в воде | 1 | 4 неделя | |
| 9-11 | Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней | 3 | 5-6 неделя | |
| 12-14 | Передвижения по дну бассейна шагом | 2 | 6-7 неделя | |
| 15-17 | Передвижение по дну бассейна бегом | 2 | 8-9 неделя | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|-----------------|--|
| 18-20 | Передвижение по дну бассейна прыжками | 2 | 9-10 неделя | |
| 21-23 | Передвижения в воде по дну бассейна на руках | 2 | 11-12 неделя | |
| 24-26 | Опускание лица в воду, стоя на дне | 2 | 12-13 неделя | |
| 27-29 | Открывание глаз в воде, стоя на дне | 2 | 14-15 неделя | |
| 30-33 | Приседания в воде | 2 | 15-16 неделя | |
| 34-35 | Погружение в воду с опорой | 1 | 17-18 неделя | |
| 36-38 | Погружение в воду без опоры | 2 | 18-19 неделя | |
| 39-41 | Погружение с рассматриванием предметов | 3 | 20-21 неделя | |
| 42-44 | Скольжение на груди с опорой | 2 | 21-22 неделя | |
| 45-47 | Игры на освоения навыка скольжения | 2 | 23-24 неделя | |
| 48-56 | Закрепление пройденного материала | 8 | 25-29 неделя | |
| 57-59 | Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой | 2 | 30-31 неделя | |
| 60-64 | Контрольное занятие (тестирование) | 4 | 32-34 неделя | |
| 2 год обучения | | | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне | 1 | 1 неделя | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|--------------|--|
| 2 | Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами | 1 | 1 неделя | |
| 3-4 | Выдох перед собой в воздух | 1 | 2 неделя | |
| 5-6 | Выдох на воду | 1 | 3 неделя | |
| 7-9 | Игры, с использованием выдоха в воду | 2 | 4-5 неделя | |
| 10-13 | Упражнение на всплывание | 3 | 5-7 неделя | |
| 14-17 | Лежание на груди | 3 | 7-9 неделя | |
| 18-21 | Лежание на спине | 3 | 9-11 неделя | |
| 22-24 | Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора | 2 | 11-12 неделя | |
| 25-28 | Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами | 3 | 13-14 неделя | |
| 29-34 | Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна | 5 | 15-17 неделя | |
| 35-39 | Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. | 4 | 18-20 неделя | |
| 40-45 | Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук | 5 | 20-23 неделя | |
| 46-51 | Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. | 5 | 23-26 неделя | |
| 52-56 | Отработка движений ног в воде | 4 | 26-28 неделя | |
| 57-60 | Закрепление пройденного материала | 3 | 29-31 неделя | |
| 61-64 | Контрольное занятие (тестирование) | 3 | 32-34 неделя | |
| 3 год обучения | | | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | 1 | 1 неделя | |

| | | | | |
|-------|---|---|--------------|--|
| 2 | Скольжение на спине в сочетании с дыханием | 1 | 1 неделя | |
| 3-4 | Скольжение на спине с движением рук | 2 | 2 неделя | |
| 5-6 | Игры, связанные со скольжением на груди и спине | 2 | 3 неделя | |
| 7-10 | Движение ног, опираясь на руки | 3 | 4-5 неделя | |
| 11-14 | Движение ног, лежа на груди с опорой | 3 | 6-7 неделя | |
| 15-18 | Движение ног, лежа на спине | 3 | 8-9 неделя | |
| 19-22 | Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля) | 3 | 10-11 неделя | |
| 23-24 | Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля) | 1 | 12 неделя | |
| 25-28 | Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног | 3 | 13-14 неделя | |
| 29-34 | Выполнение гребковых движений рук в скольжении | 5 | 15-17 неделя | |
| 35-38 | Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом | 3 | 18-19 неделя | |
| 39-44 | Выполнение прыгивания с бортика различными способами | 5 | 20-22 неделя | |
| 45-50 | Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук | 5 | 23-25 неделя | |
| 51-53 | Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы | 2 | 26-27 неделя | |
| 54-56 | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | 2 | 28-29 неделя | |
| 56-59 | Закрепление пройденного материала | 3 | 29-31 неделя | |

| | | | | |
|-----------------------|---|---|-----------------|--|
| 60-64 | Контрольное занятие (тестирование) | 4 | 32-34 неделя | |
| 4 год обучения | | | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне | 1 | 1 неделя | |
| 2 | Передвижение по дну различными способами сдвижением рук | 1 | 1 неделя | |
| 3-4 | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду | 2 | 2 неделя | |
| 5-6 | Плавание за счет движения рук | 1 | 3 неделя | |
| 7-9 | Плавание с предметами | 2 | 4-5 неделя | |
| 10-13 | Освоение плавания на боку | 3 | 5-7 неделя | |
| 14-17 | Плавание на боку с поддерживающими средствами | 3 | 7-9 неделя | |
| 18-21 | Ныряние в длину | 3 | 9-11 неделя | |
| 22-23 | Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину | 1 | 11-12 неделя | |
| 24-27 | Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль» | 3 | 12-14 неделя | |
| 28-33 | Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом | 5 | 14-17 неделя | |
| 34-37 | Повороты тела в воде | 3 | 17-19 неделя | |
| 38-43 | Совершенствование задержки дыхания | 5 | 19-22 неделя | |
| 44-49 | Совершенствование плавания на груди | 5 | 22-25 неделя | |

| | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|-----------------|--|
| 50-53 | Совершенствование плавания на спине | 3 | 25-27 неделя | |
| 54-56 | Транспортировка предмета | 2 | 27-28 неделя | |
| 56-59 | Закрепление пройденного материала | 3 | 28-32 неделя | |
| 60-64 | Контрольное занятие (тестирование) | 4 | 32-34 неделя | |

Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники должны **знать:**

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

3. Фонд оценочных материалов

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей. Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карты внесены контрольные упражнения программы.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4- балльной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов - получается средний балл.

3,5 балла и выше - высокий уровень (ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде).

2,5 – 3,4 балла – средний уровень (ребенок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа).

2,4 балла и ниже – низкий уровень (ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора на суше и в воде).

Диагностическая карта (первый год обучения)

| № п/п | Ф.И. | Передвижение по дну бассейна шагом | Погружение в воду с опорой | Погружение с рассматриванием игрушек | Игры связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней | Сред. бал |
|----------|------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Диагностическая карта (второй год обучения)

| № п/п | Ф.И. | Лежание на груди | Умение делать выдох в воду | Скольжение на груди сдвижением ног с помощью плавательной доски. | Игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием. | Сред. бал |
|----------|------|------------------|----------------------------|--|---|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Диагностическая карта (третий год обучения)

| № п/ п | Ф.И. | Движение ног в скольжении на спине | Выполнение гребковых движений рук в скольжении на груди | Выполнение гребковых движений рук в скольжении на спине. | Игры с использование м скольжения на груди и спине. | Сре д. бал |
|-----------------------|-------------|---|--|---|--|---------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Диагностическая карта(четвертый год обучения)

| № п/п | Ф.И. | Кроль на груди | Кроль на спине | Ныряние в длинну | Развороты тела в воде | Сред. бал |
|------------------|-------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |