ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 440»

Принято на педагогическом совете
Протокол от «31» 08 2021г № 1

Утверждаю
Заведующий _____ Е.Н. Петрова
Приказ от «31» 08 2021г. № 113-0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Обучение плаванию»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:

Кузнецов Андрей Владимирович

Инструктор по физической культуре

Нижний Новгород

2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы.

1.2. Цели и задачи программы.

1.3. Формы обучения.

1.4. Режим занятий. Объем и сроки освоения программы.

1.5. Планируемые результаты.

РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

2.1. Учебный (поурочный) план

2.2. Содержание учебного плана (график прохождения учебного материала)

2.3. Календарный план график (календарный план)

РАЗДЕЛ 3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МБДОУ «Детский сад №440» разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны» и соответствует Федеральному Государственному Образовательному Стандарту дошкольного образования.

1.1. Актуальность программы.

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

История обучения плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) насчитывает несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие процесс обучения: это пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Е.К. Вороновой и тд., но все эти работы построены на классических схемах обучения плаванию, принятых в спорте. Современные ДОУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного

физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев.

Несмотря на положительную роль разработанных программ и методик вышеперечисленных авторов, их использование вызывает затруднение, так как средства обучения, плаванию которые приведены в этих работах не помогают, или не способствуют решению тех задач, которые ставят современные ДОУ в реализации обучения плаванию детей дошкольного возраста.

В виду это необходима модификация и адаптация программ перечисленных авторов под зачади обучения плаванию в современных ДОУ.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой «Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны», авторы которой предлагают свое решение проблемы обучения плаванию детей в условиях ДОУ. Поэтому для разработки программы дополнительного образования и была выбрана данная авторская программа.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста реализуемая в МБДОУ «Детский сад №440» несет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы – формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности и развитие психических познавательных процессов с одной стороны, и нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств с другой.

Задачи программы поставлены таких образом, что их реализация способствовала гармоничному развитию всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствовала поддержанию положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали к самостоятельной деятельности, стремлению научиться плавать. Так же реализация программы призвана решать задачи, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, безопасного поведения на воде, приучение к гигиене и правилам ухода за собой, своим телом.

Процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей, а его правильная организация влияет на уровень образовательно-воспитательного эффекта.

Четкое следование заданным целям программы обучения плаванию помогает научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, проплывать самостоятельно небольшие дистанции в свободном стиле. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей. Ребенок, преодолевший страх перед водой, начинает увереннее чувствовать себя в коллективе.

В реализации целей программы обучения плаванию также необходимо максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию, способствовать закаливанию организма. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

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

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость.
3. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки: научить быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой, тщательно вытирать свое тело в определённой последовательности, осторожно сушить волосы феном.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость), развитие осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления и памяти. Образовательные задачи реализуются в трех основных разделах программы: начальное обучение плаванию (приучение к взаимодействию с водой), ориентирование в воде (ныряние, открывание глаз в воде, поиск предметов на дне бассейна) и обучение спортивным способам плавания (таким стилям плавания как кроль на груди и кроль на спине).

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различными положениями рук.
2. Учить согласованным движениям ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства).

1.3. Формы обучения.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Дети занимаются малыми подгруппами. Количество детей старшего возраста не должно превышать 7 человек. Комплектование подгрупп осуществляется по уровню плавательных умений и предпочтений.

Реализуя цель создания устойчивого интереса детей к плаванию помимо использования традиционного вида занятия, используются и другие виды занятий: вид тренировочного занятия; занятия, построенного на одном способе плавания, игровой вид занятия, а также систематическое проведение контрольных занятий по плаванию.

По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится либо только на суше, либо на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть имеет свое назначение.

1. *Подготовительная часть* включает в себя построение занимающихся, объяснение доступными способами задач занятий и выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, которые в свою очередь могут проводиться и в воде.

2. *Основная часть* включает в себя изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков. Средствами решения задач основной части занятия должны быть не только упражнения, направленные на приучение к воде, ориентирование в ней и обучение техники плавания, но и подвижные игры, и эстафеты.

3. *Заключительная часть*. Снижение физической и эмоциональной нагрузки по средствам проведения игр малой подвижности. Свободное плавание, возможно с проведением индивидуальной работы. Подведение итогов занятия.

При проведении дополнительной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

1.4. Режим занятий. Объем и сроки освоения программы.

Занятия по плаванию проводятся в первую половину дня.

Период продолжительности занятий с октября по апрель – 7 месяцев, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 28 занятия в год. Продолжительность занятия 25 минут.

Разминка в «сухом» бассейне, или «сухое плавание» не входят в занятие по плаванию, так как отделена от основной нагрузки гигиеническими процедурами. Поэтому учитывается дополнительное время, связанное со сменой одежды, гигиеническими процедурами и упражнениями вне бассейна *(таблица 1).*

Дополнительная программа реализуется в течение учебного года в каждой старшей группе детского сада (возраст детей 5-6 лет).

Таблица 1

Продолжительность занятий и времени препровождения детей средней группы в бассейне, мин

Основные действия и части занятия	**Время (мин)**
Раздевание и подготовка к занятию	2 – 4
«Сухое» плавание	5 – 6
Душ (до и после)	4 – 6
Плавание (основное время занятия)	**25**
Одевание и просушивание волос	5 – 7
Общее время пребывания	41 – 48

1.5. Планируемые результаты.

К концу учебного года освоения дополнительно программы по обучению плаванию в старшей группе дети должны уметь скользить на груди, спине с различными положениями рук, плыть с согласованным движениям ног с дыханием, освоить первичный навык движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин, навык движения ног способом дельфин, а так же освоить следующие гигиенические навыки: быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой, тщательно вытирать свое тело в определённой последовательности, осторожно сушить волосы феном.

2. УЧЕБНАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

2.1. Учебный (поурочный) план

№ п\п	Задачи	Средства	Кол-во часов
1	1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены. 2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал. 3.Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. 4. Повторение изученных упражнений.	См. занятие №1 «Третья волна» Стр.208.	1
2	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании. 3. Дальнейшее обучение скольжению на груди, спине с различным положением рук. 4. Дальнейшее обучение плаванию кролем на спине, груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании дыханием.	См. занятие №2 «Третья волна» Стр.210.	2
3	1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. 2. Обучение плаванию при помощи движений рук способом	См. занятие №3 «Третья волна» Стр.213.	2

	брасс в согласовании с дыханием. 3. Закрепление пройденного материала.		
4	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №4 «Третья волна» Стр.215.	1
5	1. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха. 2. Закрепление пройденного материала	См. занятие №5 «Третья волна» Стр.217.	2
6	1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди. 2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации. 3. Побуждение проплывать без остановки 8 метров произвольным способом.	См. занятие №6 «Третья волна» Стр.220.	2
7	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании. 2. Обучение плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ноги – кроль. 3. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №7 «Третья волна» Стр.222.	2
8	1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом	См. занятие №8 «Третья волна» Стр.224.	2

	дельфин в согласовании с дыханием. 2. Закрепление пройденного материала		
9	1. Закрепление пройденного материала 2. Побуждать детей проплывать бассейн.	См. занятие №9 «Третья волна» Стр.226.	1
10	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №10 «Третья волна» Стр.229.	1
11	1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин. 2. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №11 «Третья волна» Стр.231.	2
12	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способом плавания.	См. занятие №12 «Третья волна» Стр.233.	2
13	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способом плавания.	См. занятие №13 «Третья волна» Стр.235.	2
14	1. Закрепление пройденного материала 2. Совершенствование изученных способом плавания	См. занятие №14 «Третья волна» Стр.237.	2
15	1. Совершенствование изученных способом плавания.	См. занятие №15 «Третья волна» Стр.239.	2

16	1.Подготовка и сдача норм этапа обучения.	См. занятие №16 «Третья волна» Стр.241.	2

2.2. Содержание учебного плана (график прохождения учебного материала)

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Вводная беседа	+															
2	ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Специальные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение, лежание, скольжение, дыхание)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Плавание кролем на груди при помощи движений: - ног, дыхание произвольное;	+	+	+	+	+	+	+	+		+						
	- ног в согласовании с дыханием;		+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
	- рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+											
	- рук в согласовании с дыханием						+	+	+	+			+		+		

Продолжение таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	Плавание кролем на груди: - при помощи движений ног, рук при задержанном дыхании;		+	+	+	+	+										
	- в полной координации						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Плавание кролем на спине: - при помощи движений ног;	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- при помощи движений рук;			+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
	- в полной координации							+	+		+	+	+	+	+	+	+
8	Изучение движений рук способом: - брасс в согласовании с дыханием;			+	+	+						+	+		+		
	- дельфин при задержанном дыхании;							+	+								

	- дельфин в согласовании с дыханием								+	+			+		+		
9	Изучение движений ног способом дельфин											+	+	+			

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия															
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
10	Плавание комбинированным способом: - руки брасс, ноги – кроль;	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+		+	+	+
	- руки дельфин, ноги – кроль;							+	+	+	+	+		+			
11	Развитие физическим качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игры, эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
14	Тестирование																
15	Количество часов/повторений одного занятия (всего 28 занятий)	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2

2.3. Календарный план

Октябрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.
3. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук.
4. Повторение изученных упражнений.

Разминка на суше: ОРУ

Упражнения в воде: ходьба и прыжки с заданием, «Звездочка», «Стрелка», плавание с пенопластовой доской.

Подвижные игры: «Футбол»

Ноябрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад.
2. Обучение лежанию на воде.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.
5. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ОРУ

Упражнения в воде: ходьба с заданием, плавание с пенопластовой доской, плаванеи в ластах, «Винт», «Поплавок», «Стрелка», «Звезда», «Доплыви до игрущки»

Подвижные игры: «Салки», «Охотники и утки», «Буксир».

Декабрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений ног и одной руки в согласовании с дыханием кролем на груди.
2. Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.
3. Побуждение проплывать без остановки 8 метров произвольным способом.
4. Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.
5. Закрепление пройденного материала

Разминка на суше: ходьба и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба и бег с заданием, плавание с пенопластовой доской, в ластах, в полной координации, «Стрелка», «Торпеда», «Звезда», «Кто больше проплывет?», «Винт», выдохи в воду.

Подвижные игры: «У кого больше пузырей?», «Невод», «Салки».

Январь

Кол-во занятий: 3 занятия

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании.
2. Обучение плаванию комбинированным способом руки – дельфин, ноги – кроль.
3. Закрепление пройденного материала.
4. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.

Разминка на суше: ходьба и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба с заданием, плавание различными способами, свободное плавание, «Вода кипит», «Кто дальше?», «Взрывное дыхание», «Аквалангисты», «Поплавок», «Звезда», выдохи в воду.

Подвижные игры: «Затейники»

Февраль

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений рук способом дельфин в согласовании с дыханием.
2. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
3. Побуждать детей проплывать бассейн.
4. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба и бег с заданием, различными способом дельфин, свободное плавание, «Взрывное дыхание», «Аквалангисты»,

выдохи в воду, «Торпеда», «Кто дальше?», «Лучший подводник», «Цепочка», «Карлики – великаны», «Винт», «Стрелка», «Веселый дельфин».

Подвижные игры: «Салки», «Пушбол».

Март

Кол-во занятий: 5 занятий

Задачи:

1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.
2. Закрепление пройденного материала
3. Совершенствование изученных способом плавания.

Разминка на суше: ходьба и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба и бег с заданием, плавание различными способами, свободное плавание, «Стрелка», «Веселый дельфин», «Кто первый?», «У кого больше пузырей?», «Звезда», «Цепочка».

Подвижные игры: «Пушбол», «Караси и карпы», «Веселые ребята».

Апрель

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Закрепление пройденного материала
2. Совершенствование изученных способом плавания
3. Подготовка и сдача норм этапа обучения

Разминка на суше: ходьба и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: ходьба и бег с заданием, плавание изученными способами с разной координацией, комбинированное плавание, плавание с доской, «Стрелка», «Кто первый?», «Звезда», «У кого больше пузырей?»

Подвижные игры: «Удочка», «Буксир», «Веселые ребята».

Эстафеты

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Оценка качества обучения по программе дополнительного образования (плавание) осуществляется с помощью комплекса тестовых заданий и способов оценки, предлагаемых авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста «Послушные волны». А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой. (стр. 56 – 63). Авторы утверждают, что комплекс тестовых заданий и способов оценки, разработанный ими, позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяется инструктором по физической культуре. Диагностика проводится в плавательном бассейне в начале (ноябрь) и в конце (апрель) учебного года в течение нескольких занятий. При проведении диагностики используются следующие методы:

− фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);

− поточный (скольжение, плавание с нетонущими предметами при помощи движений ног);

− индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом качества выполнения плавательного упражнения, анализируются: 3,5 балла и выше – высокий уровень, 2,5 – 3,4 балла – средний уровень, 2.4 балла и ниже – низкий уровень. *(См. таблица 2)*

Таблица 2

Оценочные тесты по обучению плаванию детей старшей группы. 20___/20___ уч. Год

№ п\п	Фамилия Имя ребенка	Скольжение на груди	Балл	Оценка	Скольжение на спине	Балл	Оценка	Плавание с доской	Балл	Оценка	Плавание произвольным способом	Балл	Оценка	Средний балл

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155.

2. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменевой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.