

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 440»**

Принято на педагогическом совете
Протокол от «30» августа 2017 г
№ 1

Утверждаю
Заведующий
Е.Н. Петрова
Приказ от «30» августа 2017 г. № 8-П



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Обучение плаванию»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:

Кузнецов Андрей Владимирович

Инструктор по физической культуре

Нижний Новгород

2017

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

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 задачи обучения плаванию в современных ДОУ.

Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы А. А. Чеменовой, 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 таким 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. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирать части тела.

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 детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.
4. Продолжать учить плавать облегченными способами.

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 среднего возраста не должно превышать 7-8 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, утром после завтрака в период с 9:30 до 11:30.

Период продолжительности занятий с конца октября по апрель – 6 месяцев, 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 24 занятия в год. Продолжительность занятия 20 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 средней группе детского сада (возраст детей 4-5 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	3 – 5
«Сухое» плавание	3 – 5
Душ (до и после)	5 – 7
Плавание (основное время занятия)	20
Одевание и просушивание волос	6 – 8
Общее время пребывания	37 – 45

1.5. Планируемые результаты.

К концу учебного года освоения дополнительно программы по обучению плаванию в средней группе дети должны уметь погружаться в воду и ориентироваться в ней: находить предметы, проходить под водой через обруч или обручи, задерживать дыхание под водой, делать выдох в воду, уметь принимать горизонтальное положение тела в воде с поддерживающими плавающими предметами (доски для плавания, надувные игрушки, мячи), уметь плавать с поддерживающими предметами при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине, а так же освоить следующие гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем, последовательно вытирать части тела.

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. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.	См. занятие №1 «Вторая волна» Стр.177.	1
2	1. Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. 2. Обучение лежанию на воде.	См. занятие №2 «Вторая волна» Стр.178.	2
3	1. Дальнейшее обучение лежанию на воде. 2. Закрепление учебного материала.	См. занятие №3 «Вторая волна» Стр.180.	2
4	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №4 «Вторая волна» Стр.182.	1
5	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №5 «Вторая волна» Стр.184.	1
6	1. Обучение скольжению на груди. 2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс. 3. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №6 «Вторая волна» Стр.186.	2
7	1. Обучение скольжению на спине.	См. занятие №7 «Вторая волна» Стр.188.	2

	2. Закрепление пройденного материала		
8	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №8 «Вторая волна» Стр.190.	1
9	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №9 «Вторая волна» Стр.192.	1
10	1. Закрепление пройденного материала	См. занятие №10 «Вторая волна» Стр.194.	1
11	1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед. 2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль. 3. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №11 «Вторая волна» Стр.196.	2
12	1. Обучение плаванию произвольным способом. 2. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №12 «Вторая волна» Стр.198.	2
13	1. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №13 «Вторая волна» Стр.200.	1
14	1. Закрепление пройденного материала. 2. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	См. занятие №14 «Вторая волна» Стр.202.	2
15	1. Закрепление пройденного материала.	См. занятие №15 «Вторая волна» Стр.204.	1

16	1.Подготовка и сдача норм этапа обучения.	См. занятие №16 «Вторая волна» Стр.206.	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	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед – назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Погружение в воду с открытием глаз под водой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- в согласовании с дыханием								+	+	+	+	+	+	+	+	+

9	Лежание на воде, держась за опору	+																
---	-----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
10	Лежание на воде без опоры:																	
	- на груди		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	- на спине			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Скольжение на груди,						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- на спине							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед											+	+	+	+	+	+	+
13	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль											+	+	+	+	+	+	+
14	Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Окончание таблицы

№ п/п	Содержание занятий	№ занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
15	Обучение плаванию произвольным способом на задержке дыхания													+	+	+	+	+
16	Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Игры в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Индивидуальная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Тестирование																	+
20	Количество часов/повторений одного занятия (всего 24 занятия)	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2

2.3. Календарный план

Октябрь

Кол-во занятий: 1 занятие

Задачи:

1. Повторение правил поведения в бассейне, личной гигиены.
2. Ознакомление с задачами по обучению плаванию в этом году, используя наглядный материал.
3. Повторение упражнений в воде, которые дети уже научились выполнять.

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Паровозик», «Кораблик», «Самолет», «Пружинки», «Смотри на пузыри», «Лодка у причала», «Мотор», Плавание при помощи досок для плавания.

Подвижные игры: «Телефон», «Догони меня», «Вода кипит»

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.

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Моряки плывут», «Страус», «Дельфинчики», «Аквалангисты», «Звезда», «Догони игрушку», «Мельница», «Насос», «Посмотри на меня», «Большой – маленький фонтан», свободное плавание.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Спой песенку рыбкам», «Гуси», «Затейники».

Декабрь

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи :

1. Обучение скольжению на груди.
2. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.
3. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Лодка с веслами», «Бабочка», «Бегемотики», «Подводная лодка», «Звездочка», «Моторная лодка», «Батискаф», «Мотор», «Моряки плывут», «Вода кипит», «Стрелка», скольжение, бег и прыжки с предметами, свободное плавание.

Подвижные игры: «Найди клад», «Сомбреро», «У кого больше пузырей», «Затейники».

Январь

Кол-во занятий: 3 занятия

Задачи:

1. Обучение скольжению на спине.
2. Закрепление пройденного материала

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения: «Крокодил», «Крокодил плывет», «Рачки», «Лягушка», «Звезда», «Стрелка», «Бегемотики», «Дельфинчики», «Лягушата», плавание с предметами при помощи ног, свободное плавание.

Подвижные игры: «Футбол», «Щука и рыбки», «Насос».

Февраль

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями рук вперед.
2. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль.
3. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Мы катаемся на лодке», «Посмотри на меня», «Звезда», «Стрелка», «Попади в цель», скольжение на груди, плавание с предметами на груди, спине, свободное плавание.

Подвижные игры: «Насос», «Найди клад», «Буксир»

Март

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Обучение плаванию произвольным способом.
2. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
3. Закрепление пройденного материала.

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Поезд в тоннеле», «Стрелка», «Поплавок», «Звезда», «Торпеда», «Винт», «Кто дальше», плавание при помощи рук брасс, ноги кроль, на груди с попеременным движением рук и ног, плавание с предметами, скольжение, плавание произвольным способом.

Подвижные игры: «Удочка», «Переправа», «Море волнуется», «Насос», «Салки».

Апрель

Кол-во занятий: 4 занятия

Задачи:

1. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.
2. Закрепление пройденного материала.
3. Подготовка и сдача норм этапа обучения

Разминка на суше: ходьба, прыжки и бег с заданием, ОРУ

Упражнения в воде: «Звезда», «Стрелка», «Кто дальше», «Моторная лодка», «Лучший ныряльщик», плавание при помощи рук брасс, ноги кроль, на груди с попеременным движением рук и ног, плавание с предметами, скольжение, плавание произвольным способом.

Подвижные игры: «Салки», «Веселые ребята», «Морской бой».

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 средней группы. 20__/20__ уч. год

№ п\п	Фамилия Имя ребенка	Ориентирование в воде	Балл	Лежание на груди	Балл	Лежание на спине	Балл	Плавание с доской	Балл	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.