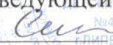
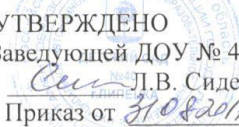


**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 40 г. Липецка**

РАССМОТЕНО И ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ДОУ № 40 г. Липецка  
Протокол от 29.08.2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующей ДОУ № 40  
 Л.В. Сиделева  
Приказ от 31.08.2017 № 146



**Дополнительная общеразвивающей программа  
физкультурно - спортивной направленности  
по плаванию  
«Морская звездочка»**

Возраст учащихся 5–8 лет  
Срок реализации программы 2 года

Автор:  
Инструктор физкультуры  
Беспалова Л. А.

2017 год

1.	Пояснительная записка.	<b>3</b>
2.	Планируемые результаты освоения программы.	<b>4 - 6</b>
3.	Содержание программы.	<b>6 - 7</b>
3.1.	Программы отдельных учебных курсов.	
3.2.	Основное содержание учебных курсов:	
3.2.1.	«Маленькие пловцы».	
4.	Организационно-педагогические условия программы	<b>7 - 13</b>
4.1.	Учебный план.	
4.2.	Календарный учебный план.	
4.3.	Кадровые условия реализации программы.	
4.4.	Материально техническое обеспечение реализации программы.	
4.5.	Информационно – методические условия реализации программы.	
4.6.	Оценочные и методические материалы.	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка. Плавание есть прекрасное средство закаливания детей, способствующее формированию гигиенических навыков.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-спортивная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДООУ – обеспечение полноценного физического развития детей. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию и водные процедуры в бассейне, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей.

Особенность проведения занятий состоит не только в сохранении и укреплении здоровья дошкольников, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать смелыми, дисциплинированными, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития, повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

**Задачи:**

### **Обучающие:**

1. Овладение водной средой и некоторыми двигательными способностями: самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть, нырять, прыгать.
2. Обучение детей элементам аквааэробики.

### **Развивающие:**

1. Развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, равновесие).
2. Развивать у детей чувство ритма, пластику движений.
3. Расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
2. Освоение элементарных навыков личной гигиены.
3. Формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики.
4. Научить детей уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку.
5. Способствовать повышению сопротивляемости растущего организма к холоду.
6. Формировать элементарные правила безопасного поведения на воде.

**Категория обучающихся:** дети 5-8 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:** учебные, учебно-игровые; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольные.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Результатами освоения программы является формирование следующих умений.

Учебный курс «Маленькие пловцы»

**1- й год обучения:** (дети от 5 до 6 лет)

*Дети должны понимать:*

- ✓ правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;
- ✓ значение плавания в системе закаливания организма и физического развития;
- ✓ названия плавательных упражнений, способов плавания;
- ✓ название плавательного инвентаря для обучения.

*Дети должны уметь:*

- ✓ выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- ✓ лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- ✓ выполнять элементарные передвижения в воде;
- ✓ выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- ✓ выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- ✓ выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- ✓ выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- ✓ выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать* приобретённые умения в повседневной жизни:

- ✓ выполнение правил поведения и мер безопасности в закрытых и открытых водоёмах;
- ✓ применение полученных умений в экстремальной ситуации.

**2 - й год обучения:** (дети от 6 до 8 лет)

*Дети должны понимать:*

- ✓ правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма, в физическом развитии и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- ✓ названия плавательных упражнений, способов плавания;
- ✓ название плавательного инвентаря для обучения;
- ✓ значение закаливающих процедур.

*Дети должны уметь:*

- ✓ выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- ✓ лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- ✓ выполнять элементарные передвижения в воде;
- ✓ выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;
- ✓ выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- ✓ выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- ✓ выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди;
- ✓ выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием;
- ✓ выполнять игровые ситуации.

*Дети должны уметь использовать* приобретённые умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- ✓ выполнение дыхательной гимнастики;
- ✓ соблюдение гигиенических требований;
- ✓ соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- ✓ выполнения правил поведения и мер безопасности на открытых водоёмах в различное время года;
- ✓ применение полученных умений в экстремальной ситуации.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Программы отдельных учебных курсов (в приложении).**

##### **Перечень рабочих программ**

Рабочая программа учебного курса «Маленькие пловцы».

#### **3.2. Основное содержание учебных курсов.**

##### **3.2.1. «Маленькие пловцы».**

**1 - й год обучения: (дети от 5 до 6 лет)**

- Правила поведения в бассейне.
- Погружение в воду.
- Работа ног у бортика.
- Ноги кроль.
- Скольжение на спине с поддержкой.
- Лежание на воде: на груди и на спине.
- Скольжение на груди.
- Игры на воде.
- Скольжение: на груди и на спине.
- Скольжение: на груди и на спине с работой ног.
- Скольжение: на груди и на спине с работой рук.
- Кроль на груди.
- Игры на воде.
- Кроль на груди и на спине.
- Звездочка.
- Контрольное занятие.

- Праздник на воде «В гости к Нептуну».

## **2 - й год обучения: (дети от 6 до 8 лет)**

- Правила поведения в бассейне.
- Всплывание и лежание на воде.
- Скольжение на груди.
- Скольжение на груди на спине.
- Руки кроль.
- Скольжение на груди и на спине с работой рук.
- Скольжение на груди с движениями ногами кролем.
- Скольжение с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.
- Кроль на груди.
- Согласование движений руками и ногами кролем на груди.
- Кроль на груди с полной координацией движений.
- Кроль на спине.
- Согласование движений руками и ногами кролем на спине.
- Кроль на спине и на груди с полной координацией движений.
- Кроль на груди и на спине.
- Контрольное занятие.
- Соревнования по плаванию «Быстрее, выше, сильнее».

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Название курса</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма проведения промежуточной аттестации</b>
1	Маленькие пловцы			
	1-й год обучения	2	64	Праздник на воде «В гости к Нептуну»
	2 -й год обучения	2	64	Соревнования по плаванию «Быстрее, выше, сильнее»
	Итого: (Максимальная недельная нагрузка)	4	128	

## 4.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года	с 2 октября по 25 мая
Количество учебных недель в году	32 недели
Количество учебных дней в неделю	2 дня
Количество занятий в день	2
Режим проведения занятий	Начало проведения занятий: 15.15 окончание проведения занятий: 15.40 продолжительность занятия: 25 мин Начало проведения занятий: 15.50 окончание проведения занятий: 16.20 продолжительность занятия: 30 мин продолжительность перемен между занятиями: 10 мин
Промежуточная аттестация	с 21 по 25 мая

## 4.3. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности по плаванию «Морская звездочка» проводит инструктор по физической культуре. Она имеет соответствующее образование и квалификацию для реализации целей и решения задач, определенных в программе.

## 4.4. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

№		Наименование основного оборудования
1.	Инвентарь и оборудование	<ul style="list-style-type: none"><li>• спасательные круги;</li><li>• плавательные доски;</li><li>• нарукавники;</li><li>• разделительные дорожки 7 м длиной и 3 м длиной;</li><li>• термометр комнатный;</li><li>• ориентиры на бортиках;</li><li>• пенопластовые обручи для</li></ul>



		проныривания; <ul style="list-style-type: none"> <li>• обручи пластмассовые;</li> <li>• термометр для воды;</li> <li>• секундомер;</li> <li>• судейский свисток.</li> </ul>
2.	Пособия и игрушки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надувные игрушки</li> <li>• резиновые и пластмассовые игрушки;</li> <li>• тонущие игрушки;</li> <li>• мячи разного размера.</li> <li>• круги надувные;</li> <li>• поролоновые палки (нудлсы);</li> <li>• мячи резиновые разных размеров;</li> <li>• мячи надувные;</li> <li>• гимнастические палки;</li> <li>• надувной волейбол;</li> </ul>
3.	Дидактический материал	плакаты, подбор загадок, стихов, слайдов; - видео техники плавания; - аудио - аппаратура, диски; - информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям)

#### **4.5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. .Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/ Волошина Л.В. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Голицина Н.С..- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений Глазырина Л.Г. - М.: Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/ Козлов А,В. - М.: Просвещение, 1993

6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Макаренко Л.П. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Осокина Т.И.. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Осокина Т.И. Тимофеева Е.А., Богина Т.И.. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание - крепость здоровья Журнал Дошкольное воспитание.- 2001.- № 6, 7.
11. Сажина И.Т. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации /Сажина С.Д. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

#### **4.6 .ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

По курсу «Маленькие пловцы» промежуточная аттестация проходит:

- 1 – й год обучения - в виде праздника на воде «В гости к Нептуну».
- 2 – год обучения - в форме соревнований по плаванию «Быстрее, выше, сильнее».

Форма отслеживания – видеозапись, фото.

В работе используются различные методы:

**Словесные:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

**Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

**Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Структура занятия

Занятие — основная форма организации учебной работы. По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше. Каждая часть занятия имеет свои конкретные задачи, причем основная задача занятия решается именно в основной его части. Занятие строится таким образом, чтобы задачи подготовительной и заключительной частей были направлены на решение основной задачи занятия, подчинены ей.

**Подготовительная часть (3-10 мин)** - построение занимающихся, перекличка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

- Различные виды ходьбы, бег, упражнения для восстановления дыхания;
- Общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;
- Специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

**Основная часть (5-20 мин)** - изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

- Различные виды ходьбы в воде в разном темпе;
- Игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде;
- Комплекс упражнений, способствующий преодолению страха перед водой;
- Специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног);
- Выполнение комплекса аквааэробики с предметами и без (ноябрь, декабрь, февраль, апрель);
- Разучивание и отработка отдельных элементов танца.

**Заключительная часть (2-5 мин)** - снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала занятия. Подведение итогов занятия.

- Расслабляющие упражнения на воде;
- Дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим

эффектом.

В процессе занятий плаванием с детьми дошкольного возраста применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, контрольное.

**Учебное занятие** - посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

**Учебно-игровое занятие** - предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме. Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал.

**Игровое занятие** - содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие.

**Контрольное занятие** - на нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости. Под текущей успеваемостью подразумевается освоение отдельных групп упражнений плавательного курса или подготовительных упражнений (для освоения с водой и т.д.). Итоговая успеваемость (в условиях детских садов) отражает, как правило, итоги работы за год. Анализ текущей успеваемости целесообразно проводить в тестовой или соревновательной форме, итоговой — в соревновательной.

*Основные формы работы с детьми во время занятий:*

- Дыхательная гимнастика на суше и в воде;
- Игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- Отработка техники движений на суше и воде;
- Подвижные игры на воде.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа предусматривает обучение плаванию детей с 5 – 8 лет. К занятиям допускается любой ребенок не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребенка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребенка), разнополый, разновозрастной.