

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№7» ДОШКОЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 3

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №/от «*30*» *08* 2019 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №7  
Н.В. Лепетина  
«*30*» *августа* 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСМИНОЖКИ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный*

*Возраст: 3-4 года*

*Срок реализации: 1 год (40 часов)*

Автор: Герасимчук Алла  
Геннадьевна, педагог  
дополнительного образования

Боровичи  
2019

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки» реализуется в МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение № 3, имеет физкультурно - спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки»** заключается в создании системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечении детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки»** состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки»** обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально волевых

качеств дошкольников, ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Использование разных видов деятельности, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плавания происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

### **Задачи программы:**

*образовательные:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для обучения плаванию;
- обучение плаванию облегченным способом.

*воспитательные:*

- воспитание интереса к занятиям плаванием;
- воспитание смелости, решительности, выдержки;
- воспитание организованности.

*развивающие:*

- способствовать развитию равновесия;
- способствовать развитию ловкости, внимания;
- способствовать развитию выносливости.

*оздоровительные:*

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- повышение функциональных возможностей организма;
- активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.

На решение этих задач ориентированы педагогические условия: игровые методы и приемы; интегрированные формы организации занятий.

## **Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.**

- Дополнительная общеразвивающая программа «Осьминожки» рассчитана на 10 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 40 часов.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 15 мин.

**Возраст обучающихся:** от 3 до 4 лет.

**Количество обучающихся** в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении в МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение № 3. Ведущей **формой** организации обучения является - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применением дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

### **Ожидаемые результаты.**

К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Осьминожки» ребенок будет знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены.

Ребенок будет иметь представление о свойствах воды.

Ребенок будет уметь:

- легко, свободно передвигаться в воде;
- выполнять выдох в воду, погружаться в воду;
- самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;
- лежать на воде, ориентироваться в воде;
- скользить с надувным кругом и без него;
- выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» с поддерживающими средствами;
- плавать облегченным способом.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения			1	
3	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду			2	
4	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде			2	
5	Лежание на воде, держась за опору. Лежание на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств			2	
6	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках			2	
7	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине, «медуза», «звездочка»)			2	
8	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств			2	
9	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль			2	
10	Подныривание в воду с помощью инструктора			2	
11	Нырание через обруч			2	
12	Скольжение на груди без круга			2	
13	Скольжение на спине без круга			2	
14	Изучение движений рук способом брасс			2	
15	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну			2	
16	Изучение движений рук способом кроль на спине при помощи поддерживающих устройств			2	
17	Обучение упражнению «поплавок»			2	
18	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами			2	
19	Доставание игрушек со дна			1	
20	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами			2	
21	Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами			2	

22	Игровые упражнения в воде. Игры с предметами			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

## Содержание программы

- 1. Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне (1 час).** Вхождение в воду, передвижение в воде, погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа. Игры.
- 2. Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения (1 час).** Вхождение в воду, передвижение в воде, ознакомление со свойствами воды – плотностью, прозрачностью, вязкостью. Погружение в воду – по шею, до уровня подбородка, носа, глаз. Игры.
- 3. Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду (2 часа).** Учить опускать лицо в воду. Учить выдоху в воду. Игры.
- 4. Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде (2 часа).** Учить погружению лица в воду открывая глаза в воде. Игры.
- 5. Лежание на воде, держась за опору. Лежание на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств (2 часа).** Формировать навык лежания на воде, держась за опору. Формировать навык лежания на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств. Игры.
- 6. Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках (2 часа).** Формировать навык лежания на воде без опоры. Учить скольжению с надувным кругом или в нарукавниках. Игры.
- 7. Всплывание и лежание на воде (на груди и спине, «медуза», «звездочка») (2 часа).** Формировать навык всплывания и лежания на воде на груди и спине. Учить выполнять упражнения «медуза» и «звездочка».
- 8. Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять движения ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств.
- 9. Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль (2 часа).** Учить плаванию с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль. Игры.
- 10. Подныривание в воду с помощью инструктора (2 часа).** Учить подныриванию в воду с помощью инструктора. Игры.
- 11. Ныряние через обруч (2 часа).** Учить глубокому погружению в воду и проплыванию через обруч. Игры.
- 12. Скольжение на груди без круга (2 часа).** Учить скольжению на груди без круга.



**13. Скольжение на спине без круга (2 часа).** Учить скольжению на спине без круга.

**14. Изучение движений рук способом брасс (2 часа).** Учить выполнять движения руками способом брасс. Игры.

**15. Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну (2 часа).** Учить выполнять движения рук способом кроль на груди в движении шагом по дну. Игры.

**16. Изучение движений рук способом кроль на спине при помощи поддерживающих устройств (2 часа).** Учить выполнять движения руками способом кроль на спине при помощи поддерживающих устройств. Игры.

**17. Обучение упражнению «поплавок» (2 часа).** Учить выполнять упражнение «поплавок». Игры.

**18. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.

**19. Доставка игрушек со дна (1 час).** Закрепление глубокого погружения в воду с головой и доставка игрушек со дна.

**20. Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами способом брасс с поддерживающими средствами.

**21. Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами (2 часа).** Закрепление плавания различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами.

**22. Игровые упражнения в воде. Игры с предметами (1 час).** Свободное плавание. Игры на воде с предметами.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Осьминожки» осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам делится на количество тестов-получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируется.

3,5 балла и выше – высокий уровень,

2,5-3,4 –средний уровень,

2,4 балла и ниже – низкий уровень.

### **Тестовые задания**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

### **Методика проведения диагностики**

#### ***Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 5м.

#### ***Оценка:***

4 балла- ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 балла- выполняет упражнения держась за бортик;

1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

### ***Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузится в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

#### ***Оценка:***

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, прикрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

3балла - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

2 балла - погрузившись в воду, не открывает глаза;

1балл – боится полностью погрузиться в воду.

### ***Выдохи в воду***

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»).

Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

#### ***Оценка:***

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;

3 балла - правильно выполняет 1 выдох;

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

### ***Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног***

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

**Оценка:**

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;

3 балла – проплывает 3 м;

2 балла - проплывает 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.



## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для организации образовательной деятельности необходимы следующие условия:

1. требуется педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в области организации дополнительной кружковой деятельности;
2. техническое оснащение занятий:

-бассейн, душевые, раздевалку, сухой зал ( разминочная).

Температура воды в чаше бассейна должна составлять 30-32 С. В помещении бассейна температура воздуха должна на 1-2 С превышать температуру воды. Температура воздуха в раздевальной комнате и душевой – 25 С.

Оборудование и инвентарь:

1. Обходные резиновые дорожки.
2. Плавающая надувная сетка.
3. Термометр комнатный.
4. Термометр для воды.
5. Судейский свисток.
6. Магнитофон.
7. Плавательные доски разных размеров и форм.
8. Резиновые надувные круги.
9. Надувные манжеты или нарукавники.
- 10.Резиновые лопаточки для кистей.
- 11.Дыхательные трубки, маски, очки.
- 12.Плавающие надувные и резиновые игрушки.
- 13.Тонущие игрушки, предметы ( кольца, палочки).
- 14.Надувные резиновые мячи разных размеров.

## Литература

1. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред. А.А.Чеменевой.- СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2011.
2. Международный образовательный портал  
<http://www.maam.ru/detskisad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-doshkolnogo-vozrasta-kruzhok-obuchenie-plavaniyu.html>
3. Сайт для воспитателей детских садов <http://vospitateljam.ru/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-po-plavaniyu-delfinyonok/>
4. <http://d.120-bal.ru/voda/30655/index.html>

## Календарный учебный график

1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Знакомство с бассейном. Основы гигиены. Правила поведения в бассейне	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Беседа о свойствах воды, пользе плавания и правилах поведения		
3				Групповая	1	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду		
4				Групповая	1	Общее представление о плавании. Опускание лица в воду, обучение выдоху в воду		
5	октябрь			Групповая	1	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде		
6				Групповая	1	Знакомство с очками для плавания. Погружение лица в воду открывая глаза в воде		
7				Групповая	1	Лежание на воде, держась за опору. Лежание на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств		
8				Групповая	1	Лежание на воде, держась за опору. Лежание на воде при помощи вспомогательных и поддерживающих средств		
9	Ноябрь			Групповая	1	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках		



10				Групповая	1	Лежание на воде без опоры. Скольжение с надувным кругом или в нарукавниках	бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
11				Групповая	1	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине, «медуза», «звездочка»)		
12				Групповая	1	Всплывание и лежание на воде (на груди и спине, «медуза», «звездочка»)		
13				Групповая	1	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств		
14	декабрь			Групповая	1	Изучение движений ног способом кроль на груди, спине при помощи поддерживающих средств		
15				Групповая	1	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль		
16				Групповая	1	Плавание с надувным кругом или двумя досками при помощи движений ног способом кроль		
17				Групповая	1	Подныривание в воду с помощью инструктора		
18	январь			Групповая	1	Подныривание в воду с помощью инструктора		
19				Групповая	1	Ныряние через обруч		
20				Групповая	1	Ныряние через обруч		
21	Февраль			Групповая	1	Скольжение на груди без круга		
22				Групповая	1	Скольжение на груди без круга		
23				Групповая	1	Скольжение на спине без круга		
24				Групповая	1	Скольжение на спине без круга		

25	март			Групповая	1	Изучение движений рук способом брасс	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
26	март			Групповая	1	Изучение движений рук способом брасс		
27				Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну		
28				Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на груди в движении шагом по дну		
29	апрель			Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на спине при помощи поддерживающих устройств		
30				Групповая	1	Изучение движений рук способом кроль на спине при помощи поддерживающих устройств		
31				Групповая	1	Обучение упражнению «поплавок»		
32				Групповая	1	Обучение упражнению «поплавок»		
33	май			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами		
34				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами		
35				Групповая	1	Доставание игрушек со дна		
36	июнь			Групповая	1	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация,
37				Групповая	1	Изучение движений ног брасом с поддерживающими средствами		

38				Групповая	1	Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами		анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
39				Групповая	1	Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами		
40	июль			Групповая	1	Игровые упражнения в воде. Игры с предметами		