

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

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОСЛУШНЫЕ ВОЛНЫ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст: 6-7 лет*

*Срок реализации: 1 год (40 часов)*

Автор: Герасимчук Алла  
Геннадьевна, педагог  
дополнительного образования

Боровичи  
2019

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Послушные волны» 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 «Послушные волны»** заключается в создании системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечении детей дошкольного возраста в занятия плаванием.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Послушные волны»** 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 «Послушные волны»** 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;
- закрепление и совершенствование техники ныряния;
- совершенствование техники плавания способом кроль.

*воспитательные:*

- воспитание целеустремленности, сообразительности;
- воспитание настойчивости в достижении цели, честности;
- воспитание уверенности в своих силах, сдержанности.

*развивающие:*

- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

*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 «Послушные волны» рассчитана на 10 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 40 часов.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.

**Возраст обучающихся:** от 6 до 7 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 МАОУ СОШ № 7 дошкольное подразделение № 3. Ведущей **формой** организации обучения является - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение 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 «Послушные волны» ребенок будет знать:

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

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;
- плавать способом кроль на груди и спине в полной координации;
- задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой и доставать предметы из воды;
- выполнять упражнения «медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств;
- выполнять движения рук и ног способом брасс, дельфин без поддерживающих средств;
- плавать под водой.

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

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Послушные волны» 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	Инструктаж техники безопасности на воде			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2	Закрепление работы рук в стиле кроль			1	
3	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног			1	
4	Совершенствование дыхания, ныряния в воду			2	
5	Совершенствование техники плавания кроль			2	
6	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания			2	
7	Закрепление техники ныряния			2	
8	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине			1	
9	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			2	
10	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
11	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств			2	
12	Обучение согласованию работы рук и дыхания			2	
13	Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания			1	
14	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль			1	
15	Обучение упражнению Торпеда			2	
16	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине			1	
17	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них			2	
18	Совершенствование держаться на воде			1	
19	Обучение качественному выполнению заданий			1	
20	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания			1	
21	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль			1	
22	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания			1	

23	Совершенствование плавания кроль на спине и груди			1	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
24	Обучение проплывать дистанцию на технику			1	
25	Изучение движений ног способом дельфин			2	
26	Изучение движений рук способом дельфин			2	
27	Соревнования по выбранному стилю плавания			1	
28	Игровое занятие			1	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>			

## Содержание программы

- 1. Инструктаж техники безопасности на воде (1 час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.
- 2. Закрепление работы рук в стиле кроль (1 часа).** Отрабатывать правильность выполнения движений руками, как при плавании способом кроль. Учить выполнять движения в ускоренном темпе.
- 3. Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног (1 часа).** Отрабатывать правильность выполнения движений руками, как при плавании способом кроль, учить выполнять движения в ускоренном темпе.
- 4. Совершенствование дыхания, ныряния в воду (2 часа).** Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.
- 5. Совершенствование техники плавания кроль (2 часа).** Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.
- 6. Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания (2 часа).** Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить в воде в положении полуприседа с полным погружением.
- 7. Закрепление техники ныряния (2 часа).** Упражнять в нырянии и доставании предметов из воды, упражняться в умении продвигаться в воде вперёд, упражняться в скольжении.
- 8. Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине (1 часа).** Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на животе и на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.
- 9. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (2 часа).** Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.
- 10. Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.



**11. Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств (2 часа).** Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс без поддерживающих средств.

**12. Обучение согласованию работы рук и дыхания (2 часа).** Закрепление умения выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.

**13. Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания (1 час).** Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде (кроль).

**14. Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль (1 часа).** Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног.

**15. Обучение упражнению Торпеда (2 час).** Учить скольжению способом кроль на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием.

**16. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине (1 час).** Закрепить умение скольжения способом кроль на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.

**17. Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них (2 часа).** Совершенствование навыков плавания неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

**18. Совершенствование держаться на воде (1 час).** Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.

**19. Обучение качественному выполнению заданий (1 час).** Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения.

**20. Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания (1 часа).** Упражнять в технике плавания кроль с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

**21. Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль (1 час).** Упражнять в технике плавания кроль с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.

**22. Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания (1 час).** Упражнять в технике плавания кроль на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

**23. Совершенствование плавания кроль на спине и груди (1час).** Упражнять в технике плавания кроль на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.

**24. Обучение проплывать дистанцию на технику (1час).** Тренировать в технике плавания кроль на спине и груди, учить свободно проплывать дистанцию, согласованно работать руками и ногами.

**25. Изучение движений ног способом дельфин (2часа).** Учить выполнять движения ногами способом дельфин.

**26. Изучение движений рук способом дельфин (2часа).** Учить выполнять движения руками способом дельфин.

**27. Соревнования по выбранному стилю плавания (1час).** Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплывать дистанцию, согласованно работать руками и ногами.

**28. Игровое занятие (1час).** Свободное плавание. Игры на воде на выбор.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Послушные волны» 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. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

### **Методика проведения диагностики**

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине**

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способ кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки

вытянуты за головой.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 7 м;

3 балла – 6 м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4 м.

## **2.Плавание кролем на груди в полной координации**

Проплыть 14 м кролем, на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 14 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла – 8-10м;

1 балл - менее 8.

## **3.Плавание кролем на спине в полной координации**

Проплыть 14 м кролем, на груди в полной координации. Дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 14 м;

3 балла – 11-13 м;

2 балла – 8-10м;

1 балл - менее 8.

## **4.Плавание произвольным способом**

Поплыть 7 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль, руки – брасс, ноги- дельфин) в согласовании с дыханием.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 7м;

3 балла – 6 м;

2 балла –4-5 м;

1 балл – менее 4 м.



## **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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	1	Инструктаж техники безопасности на воде	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2				Групповая	1	Закрепление работы рук в стиле кроль		
3				Групповая	1	Закрепление техники плавания кроль, согласование работы рук и ног		
4				Групповая	1	Совершенствование дыхания, ныряния в воду		
5	октябрь			Групповая	1	Совершенствование дыхания, ныряния в воду		
6				Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль		
7				Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль		
8				Групповая	1	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания		
9				Групповая	1	Совершенствование скольжение на спине, погружение в воду с задержкой дыхания		
10	ноябрь			Групповая	1	Закрепление техники ныряния		
11				Групповая	1	Закрепление техники ныряния		
12				Групповая	1	Совершенствование плавания в стиле кроль на груди, на спине		
13				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		

14	Декабрь			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств	бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
15				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
16				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
17				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
18	январь			Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств	бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
19				Групповая	1	Обучение согласованию работы рук и дыхания		
20				Групповая	1	Обучение согласованию работы рук и дыхания		
21				Групповая	1	Повторение согласования рук и дыхания в разных стилях плавания		
22	февраль			Групповая	1	Совершенствование согласования работы рук, ног и дыхания в стиле кроль	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение
23				Групповая	1	Обучение упражнению Торпеда		
24				Групповая	1	Обучение упражнению Торпеда		
25				Групповая	1	Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение
26	март			Групповая	1	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них		

27				Групповая	1	Плавание неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них		за ребенком, итоговое занятие		
28	Март			Групповая	1	Совершенствование держаться на воде				
29				Групповая	1	Обучение качественному выполнению заданий				
30	апрель			Групповая	1	Совершенствование стиля кроль с задержкой дыхания				
31				Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль				
32				Групповая	1	Совершенствование передвижения в воде одним из изученных стилей плавания				
33				Групповая	1	Совершенствование плавания кроль на спине и груди				
34	май			Групповая	1	Обучение проплыть дистанцию на технику			Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
35				Групповая	1	Изучение движений ног способом дельфин				
36				Групповая	1	Изучение движений ног способом дельфин				
37				Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин				
38	июнь			Групповая	1	Изучение движений рук способом дельфин				
39				Групповая	1	Соревнования по выбранному стилю плавания				
40				Групповая	1	Игровое занятие				