

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
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год (40 часов)

Автор: Герасимчук Алла
Геннадьевна, педагог
дополнительного образования

Боровичи
2019

Пояснительная записка

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

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Золотая рыбка» 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 «Золотая рыбка» 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 плаванием 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 комбинированным способом.

воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности);
- воспитание выдержки, повышение эмоционального тонуса;
- воспитание уверенности в своих силах, смелости.

развивающие:

- способствовать развитию внимания, силы, быстроты;
- способствовать развитию гибкости, ловкости;
- 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 «Золотая рыбка» рассчитана на 10 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 40 часов.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 мин.

Возраст обучающихся: от 4 до 5 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 «Золотая рыбка» ребенок будет знать:

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

Ребенок будет уметь:

- самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться;
- выполнять погружение в воду с открыванием глаз под водой;
- выполнять выдох в воду;
- плавать при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием;
- плавать при помощи движений рук способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием;
- выполнять движения руками и ногами способом брасс;
- плавать удобным для себя стилем;
- выполнять упражнения «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Золотая рыбка» 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	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием			1	
3	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств			2	
4	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств			2	
5	Погружение в воду с открыванием глаз под водой			2	
6	Скольжение на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду			2	
7	Скольжение на спине без поддерживающих средств			2	
8	Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами			1	
9	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств			2	
10	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами			2	
11	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами			2	
12	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств			2	
13	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств			2	
14	Плавание удобным для себя способом			2	
15	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине			2	
16	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием			2	
17	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами			2	
18	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств			2	

19	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами			2	
20	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств			2	
21	Плавание удобным для себя стилем (кроль, брасс)			2	
22	Игровое занятие			1	
	Итого	40			

Содержание программы

- 1. Инструктаж техники безопасности на воде (1час).** Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде.
- 2. Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием (1час).** Закрепить умения: входить в воду самостоятельно, окунаться приседая, ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- 3. Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств (2часа).** Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, выдох в воду. Совершенствовать скольжение на груди с помощью поддерживающих средств.
- 4. Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств (2часа).** Совершенствовать навык выдоха в воду. Совершенствовать скольжение на спине с помощью поддерживающих средств.
- 5. Погружение в воду с открыванием глаз под водой (2часа).** Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
- 6. Скольжение на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду (2часа).** Учить скольжению на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.
- 7. Скольжение на спине без поддерживающих средств (2часа).** Учить скольжению на спине без поддерживающих средств.
- 8. Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами (1час).** Закрепить выполнение упражнений на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами.
- 9. Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств(2часа).** Учить выполнять упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств.
- 10. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами (2часа).** Учить выполнять движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами.
- 11. Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами (2часа).** Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами.
- 12. Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств (2часа).** Учить выполнять движений

руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.

13.Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств (2часа). Учить выполнять движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.

14. Плавание удобным для себя способом (2часа). Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

15. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине (2часа). Закрепление движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине.

16. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием (2часа). Закрепление движений ног, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием.

17. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами (2часа). Учить выполнять упражнения на груди и спине со вспомогательными средствами.

18. «Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств (2часа). Закрепить умение выполнять упражнения на груди и спине без вспомогательных средств.

19.Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами (2часа). Учить выполнять движения ногами и руками способом брасс с поддерживающими средствами.

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

21. Плавание удобным для себя стилем (кроль, брасс) (2часа). Совершенствовать плавание удобным для себя стилем, увеличивая при этом проплываемые расстояния.

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

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Золотая рыбка» 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. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской или при помощи движений ног способом кроль на груди.

Методика проведения диагностики

Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5м друг от друга.

Оценка:

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

Лежание на груди

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

Плавание с пенопластовой доской или при помощи движений ног способом кроль на груди

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 6м;

3 балла – 5м;

2 балла – 4м;

1 балл – менее 3м.

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/detskijasad/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	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием			
3		Групповая		1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств			
4		Групповая		1	Вдох и выдох на поверхности воды. Выдох в воду. Скольжение на груди с помощью поддерживающих средств			
5	октябрь			Групповая	1	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств		
6		Групповая		1	Выдох в воду. Скольжение на спине с помощью поддерживающих средств			
7		Групповая		1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой			
8		Групповая		1	Погружение в воду с открыванием глаз под водой			
9		Групповая		1	Скольжение на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду			

10	ноябрь			Групповая	1	Скольжение на груди без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
11				Групповая	1	Скольжение на спине без поддерживающих средств		
12				Групповая	1	Скольжение на спине без поддерживающих средств		
13	декабрь			Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде с поддерживающими средствами		
14				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств		
15				Групповая	1	Упражнения на всплытие и лежание на воде без поддерживающих средств		
16				Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами		
17	январь			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами		
18				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средствами		
19				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде с поддерживающими средств		

20	февраль			Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
21				Групповая	1	Выполнение движений руками различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
22				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
23				Групповая	1	Выполнение движений ногами различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств		
24	март			Групповая	1	Плавание удобным для себя способом	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
25				Групповая	1	Плавание удобным для себя способом		
26				Групповая	1	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине		
27				Групповая	1	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине		
28	апрель			Групповая	1	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием		

29	апрель			Групповая	1	Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног и рук, как при плавании способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
30				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами		
31				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине со вспомогательными средствами		
32				Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
33	май			Групповая	1	«Медуза», «звездочка», «поплавок» на груди и на спине без вспомогательных средств		
34				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
35				Групповая	1	Дальнейшее разучивание движений ног и рук способом брасс с поддерживающими средствами		
36				Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		
37	июнь			Групповая	1	Разучивание движений ног и рук способом брасс без поддерживающих средств		

38	июнь			Групповая	1	Плавание удобным для себя стилем (кроль, брасс)	Бассейн	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
39				Групповая	1	Плавание удобным для себя стилем (кроль, брасс)		
40				Групповая	1	Игровое занятие		