

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
социально-личностному развитию воспитанников
№ 567

620007, г. Екатеринбург, ул. Латвийская, 39, Белоярская 23, телефон: 252-01-06,
mdou567@educkb.ru, адрес сайта: 567.tvoyasadik.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
«30» Июль 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 567
Уколова Т.В.
«30» Июль 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Послушные волны»
для детей дошкольного возраста 4-7(8) лет

Автор-составитель
Путина И.Г., педагог
дополнительного образования

г. Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Объем	8
3. Содержание	8
4. Планируемые результаты	10
5. Организационно-педагогические условия	11
6. Учебный план	12
7. Календарный учебный график	14
8. Календарно-тематическое планирование	14
9. Оценочные и методические материалы	17
9.1. Форма контроля и оценки результата	17
9.2. Методические материалы	17
10. Приложение	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы : физкультурно-спортивная.

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

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

Самая большая ценность для человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребёнка. В системе комплексной спортивно– оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый двигательный навык для человека. Плавание - прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем возрастным категориям. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи, хорошее настроение.

Основной особенностью данного вида спорта является нахождение в воде в расслабленном антигравитационном состоянии (плотность воды почти в 800 раз больше плотности воздуха), в горизонтальном положении.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т. И Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Плавание благотворно влияет на многие функциональные системы организма:

- укрепляются дыхательные мышцы, повышается подвижность сочленений грудной клетки,
- увеличивается жизненная емкость легких;
- значительно улучшается функция дыхательной системы;
- укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;
- положительное влияние водной среды на нервную систему проявляется в стимулирующей деятельности головного мозга,
- ускорении ликвидации явлений утомления при напряженной умственной работе; повышение подвижности нервных процессов;

- гидромассаж кожи способствует совершенствованию регуляции вегетативных функций организма, рефлекторной стимуляции сердечно-сосудистой системы,
- улучшение периферического кровообращения;
- повышается устойчивость организма к воздействиям низких температур.

2.Объём

Программа «Послушные волны» ориентирована на три возрастные ступени:

- средний дошкольный возраст – для детей 4- 5 лет;
- старший дошкольный возраст – для детей 5- 6 лет;
- подготовительный к школе возраст – для детей 6-7(8)лет.

В каждой возрастной группе предусмотрено дифференцированные упражнения для гармонически развивающими ребенка, дающими значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

Занятия проводится с октября по май каждого учебного года, всего 8 месяцев в год.

- средний возраст: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год.
- старший и подготовительный к школе возраст: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 64 занятия в год.

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 4-8 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

3.Содержание

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

- Упражнения на суше
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.
- Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада;
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

- Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками -поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.
- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Выполнять выдохи в воду у бортика. «Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.
- Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.
- Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Плавание различным и сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.
- Доставка игрушек со дна. Нырание в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На занятиях преподаватель может находиться с детьми в воде.

- Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.
- Уметь выполнять простейшие специальные упражнения на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду со вспомогательными средствами;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Стандарты

- Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.
- Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

Техника безопасности

- Ознакомление с правилами поведения в бассейне.
- Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
- Посещение занятий старших групп.

Теория

- *Использование художественного слова:* потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуще», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологический настрой.
- *Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.
- Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

4.Планируемые результаты

Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.

Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.

Улучшенное состояние здоровья у частоболеющих детей.

Формы контроля.

На занятиях осуществляется текущий контроль усвоения программного курса, необходимый для оценки уровня плавательной подготовленности и динамики двигательной активности занимающихся.

6.Учебный план

7.Календарный учебный график

Месяц неделя		Средний возраст		Старший возраст		Подготовительная к школе группа	
X	1	монито ринг	40мин.	монито ринг	50мин.	монито ринг	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	40 мин.	НОД	50мин.	НОД	60 мин.
XI	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60 мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	40мин.	НОД	50 мин.	НОД	60мин.
XII	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	20мин.	НОД	25мин.	НОД	30мин.
		НОД	20мин.	НОД	25мин.	НОД	30мин.
I	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
II	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.

	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
III	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	20мин.	НОД	25мин.	НОД	30мин.
		НОД	20мин.	НОД	25мин.	НОД	30мин.
IV	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
V	1	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	2	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	3	НОД	40мин.	НОД	50мин.	НОД	60мин.
	4	Показ. Выступл . монито ринг	40мин.	Показ. Выступл . монито ринг	50мин.	Показ. Выступл . монито ринг	60мин.
Итого за год		64 а/час		64 а/час		64а/час.	

*НОД- Непосредственно образовательная деятельность детей(занятие, учебный Календарный учебный график разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

— Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утверждён приказом МИНОБРНАУКИ России № 1155 от

- 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г.;
 - Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 30 июля 2013 г.
 - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
 - Устав МАДОУ детский сад общеразвивающего вида № 567.

9.Оценочные и методические материалы

9.1. Форма контроля и оценка результата

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень

формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

1-й год обучения

№	Фамилия им	Количество посещений	Свободное передвижение с различн	Погружение в воду с головой,	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогател	Скольжение на различн	Собирание игрушек за 30 сек	Поливание н

2-й год обучения

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду «Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спинах доской

9.2. Методические материалы

Материально - техническое обеспечение занятий:

В процессе занятий по плаванию используется различный инвентарь:

- доски для плавания; нарукавники, спасательные жилеты, пояса, колобашки и т.д

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011 г.);
- - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года;
- - Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Литература.

- Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
-
- Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
-
- Модекин И.Я. Человек и вода. Справочник. - Минск: Полымя, 1984.
-
- Плавание: Методическое пособие. Государственный комитет Российской федерации по физической культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Уколова Татьяна Викторовна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022