

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 2
« 26 » мая 2023г.



Утверждаю
Директор MAOУДО «ЦДТ»
М.А. Шульман
Протокол № 97/13-2 от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

*в Школе эстетического развития
для обучающихся по программам*

«Дельфинёнок»

(платная образовательная услуга)

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Егор Иванович Филипкин -
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность Программы – спортивно-оздоровительная Уровень освоения Программы – базовый

1.1. Образовательная область Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию в Школе эстетического развития «Дельфинёнок» (далее – Программа) предназначена для обучения детей преодолевать боязнь воды, свободно держаться на воде, закаливанию и укреплению детского организма, для обучения каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, для создания основ разностороннего физического развития ребенка (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

1.2. Актуальность и особенность Программы

Занятия плаванием занимает особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия и материальная база для развития физических качеств и возможность обучения детей в МАОУДО «Центр детского творчества» ставят плавание на одно из ведущих мест в учебной программе школы эстетического развития.

Плавание оказывает на организм всестороннее воздействие. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также профилактику и лечение разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Кроме того, необычное для нас горизонтальное положение тела, пребывание в состоянии значительного снижения сил земного притяжения, возможность строгого дозирования двигательной активности также благотворно влияют на организм.

Плавание в определенной мере способствует улучшению возможностей нервной системы, её вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Вода и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, уменьшают чрезмерное возбуждение.

Занятия плаванием — лучшая тренировка дыхательной системы. Во

время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, увеличению подвижности грудной клетки и жизненной емкости лёгких (ЖЕЛ).

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребёнок чувствует себя неуверенно, скованно, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание, можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы: научить детей преодолевать боязнь воды, свободно держаться на воде; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

1.4. Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию в Школе эстетического развития «Дельфинёнок» являются дети дошкольного возраста 5 лет.

1.5. Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 1 год(66 часов). Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 50 минут (2 академических часа).

Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей, законных представителей.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 12 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации учебной деятельности. Содержание, структура Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся.

1.6. Форма и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью два академических часа в соответствии с учебно-тематическим планированием, а так же с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является – **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями и способностями результативность в освоении материала может быть различной.

Предлагаемая Программа имеет практическую направленность. Для эффективного усвоения учебного материала и развития необходимых умений и навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах (бассейн «Дельфин» и зал для сухой подготовки к плаванию).

1.7. Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- Теоретическая подготовка: правила повеления в бассейне.
- Плавательная подготовка:
 - Освоение с водой;
 - Освоение основных элементов техники плавания кроль на груди и спине.

1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (тестирование с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

II Этап (текущий) – проводится после прохождения каждой темы,

чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап(итоговый)–проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- учебные игры;
- выполнение нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Темы занятий	Кол-во часов
1.Теоретическая подготовка	Правила поведения в бассейне	2
2.Плавательная подготовка	Освоение с водой; Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками; дыхательные упражнения, «поплавок», «медуза», «звездочка», скольжение на груди и спине, упражнения с плавательной доской и «лапшой»;	18
	Освоение основных элементов техники плавания кроль на груди и спине; движения ног, движения рук, сочетание движений рук и ног;	24
	Закрепление и совершенствование изученного материала (в большом бассейне): движения ног, движения рук, сочетание движений рук и ног;	12
	Игры, эстафеты, учебные прыжки	10

	Всего часов:	66
--	---------------------	-----------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие	Тема	Количество часов
1	Объяснение правил поведения в бассейне, умывание, плескание, дыхательные упражнения, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» игры «Карусель», «Пятнашки».	2
2	Объяснение правил поведения в бассейне, умывание, плескание, дыхательные упражнения, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» игры «Карусель», «Пятнашки».	2
3	Напоминание правил поведения в бассейне, дыхательные упражнения, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» и плавательной доской, игры «Пятнашки», «Нырятьщики».	2
4	Напоминание правил поведения в бассейне, дыхательные упражнения, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» и плавательной доской, игры «Переправа», «Нырятьщики».	2
5	Закрепление правил поведения в бассейне, дыхательные упражнения, передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» и плавательной доской, игры «Переправа», «Нырятьщики».	2
6	Закрепление правил поведения в бассейне, дыхательные упражнения,	2

	передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, опускание лица в воду, упражнения с «лапшой» и плавательной доской, игры «Ныряльщики», «Пятнашки».	
7	Дыхательные упражнения, передвижение под воду с заданием, упражнения с «лапшой» и плавательной доской, «Поплавок», «Медуза», игры «Ныряльщики», «Караси и щуки».	2
8	Дыхательные упражнения, передвижение по дну с заданием «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», упражнения с «лапшой» и плавательной доской, игры «Ныряльщики», «Караси и щуки»	2
9	Дыхательные упражнения, «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», упражнения с «лапшой» и плавательной доской, скольжение на груди и спине, игры «Ныряльщики», «Пятнашки».	2
10	Дыхательные упражнения, «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», упражнения с «лапшой» и плавательной доской, скольжение на груди и спине, игры «Ныряльщики», «Пятнашки».	2
11	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
12	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
13	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
14	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
15	Дыхательные упражнения, скольжение на	2

	груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	
16	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
17	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
18	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
19	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
20	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
21	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
22	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
23	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
24	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
25	Дыхательные упражнения, скольжение на груди и спине, освоение элементов техники кроль на груди и спине, игры, учебные прыжки.	2
26	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на	2

	груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	
27	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
28	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
29	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
30	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
31	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
32	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
33	Закрепление и совершенствование основных элементов техники кроль на груди и спине, эстафеты, учебные прыжки.	2
	Всего часов:	66

1.9. Нормативно-правовое обеспечение Программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана с опорой на следующие нормативно-правовые документы федерального и регионального уровней:

– Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);

– Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– паспорт Национального проекта «Образование»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20);

– Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);

– Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. Руководство. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. – 20 с.;

– Распоряжение Правительства Еврейской автономной области от 16.10.2020 г. № 464-рп «О внедрении на территории Еврейской автономной области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в 2022-2023 годах»;

– Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019 г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы».

В соответствии с пунктом 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 (с изменениями от 30 сентября 2020 года), данная дополнительная общеобразовательная программа подлежит обновлению с учетом развития спорта, культуры, технологий и социальной сферы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.А. Протченко «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Москва, 2003.
2. Программа «Плавание», Москва, 2006.
3. Л.П. Макаренко «Юный пловец», М.: «Физкультура и спорт» 1980.
4. А.В. Козлов «Плавание доступно всем», Лениздат 1986.
5. А.Д. Викулов «Плавание», М.: Владос-Пресс 2003.
6. Плавание: Учебник для институтов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт 1979.
7. Программа для внешкольных учреждений М.: Просвещение 1989.
8. В.С. Васильев «Обучение плаванию детей» М.: Физкультура и спорт 1989.
9. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», Москва «Физкультура и спорт», 1989.
10. Е.И. Карпенко «Плавание: игровой метод обучения», Москва, 2006.