### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность Программы – спортивно-оздоровительная

### Уровень освоения Программы - базовый

### . 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.

### Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** научить детей преодолевать боязнь волы, 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.

### Возраст обучающихся по Программе

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию в Школе эстетического развития «Дельфинёнок» являются дети дошкольного возраста 5-6 лет.

### Механизм и срок реализации Программы

**Срок реализации Программы** – **1 год** (149 часов: 2 часа – теоретическая подготовка, 29 часов сухое плавание, 118 часов плавательная подготовка). Занятия проводятся два раза в неделю (один день – 1 час «сухое плавание» и 2 часа плавательной подготовки, второй день – 2 часа плавательной подготовки) 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.

### Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью два академических часа в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также 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).

### Планируемые результаты

В качестве результатов обучения рассматриваются следующие критерии усвоения учебного материала:

- Теоретическая подготовка: правила повеления в бассейне;

- ОФП и СФП на суше;

- Плавательная подготовка:

* Освоение с водой: закрепление и совершенствование;
* Обучение и закрепление основных элементов техники плавания кроль на груди и спине.

### 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.

1. **этап (текущий)** - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.
2. **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:

* тестирование;
* учебные игры;
* выполнение нормативов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы | Темы занятий | Кол-во часов |
| 1.Теоретическая подготовка | Правила поведения в бассейне | 2 |
| 2. Физическая подготовка | Физическая подготовка на суше | 29 |
| На суше ОФП:Ходьба, бег с заданиями, прыжкиПодвижные и спортивные игрыОбщеразвивающие упражненияЭстафеты и игровые упражнения с мячами, скакалками | 22 |
| На суше СФП:Гимнастические упражненияУпражнения на силу, гибкость и координациюУпражнения и игры на развитие кистей рукДыхательные упражнения | 7 |
| 3.Плавательная подготовка |  | 118 |
|  | Закрепление и совершенствование - освоение с водой;Умывание, плескание, выдохи в водуПередвижение по дну шагом, бегом, прыжками; Опускание лица в воду | 36 |
| Освоение основных элементов техники плавания: (кроль на груди и кроль спине)Скольжение на грудиДвижения ногами и рукамиСочетание движений ногами и рукамиСочетание движений руками и ногами | 28 |
| Совершенствование и закрепление изученного материала:Игры на совершенствование техники работы ног и рукИгры с подныриванием и нырянием, со скольжением и др.Игры в воде с использованием изученных способов плавания | 38 |
| Развлечения в воде:Эстафеты, конкурсы, развлечения(горки)Участие в спортивных праздниках и соревнованиях | 16 |
|  | Всего часов: | 149 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| 1 | ***Теоретическая подготовка***  Правила поведения в бассейне. ОФП. | ***2*** |
| ***Плавательная подготовка*** | | ***127*** |
| ***Закрепление и совершенствование – освоение с водой:*** | | ***45*** |
| 2-3 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Море волнуется раз…», «Ладушки» | 5 |
| 4-5 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Кто выше?», «Полоскание белья» | 5 |
| 6-7 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Тук-тук», «Ветерок» | 5 |
| 8-9 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Ладушки», «Море волнуется раз…» | 5 |
| 10-11 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Улитка», «Ветерок» | 5 |
| 12-13 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Лягушата», «Уточка» | 5 |
| 14-15 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Лодочки», «Невод» | 5 |
| 16-17 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Караси и щука», «Переправа» | 5 |
| 18-19 | ОФП (ходьба и бег с заданиями) ОРУ  Умывание, плескание, дыхательные упражнения;  Передвижение по дну шагом, бегом прыжками;  Опускание лица в воду;  Игры «Кто выше», «Рыба и сеть» | 5 |
|  | ***Обучение и закрепление основных элементов техники плавания:***  ***(кроль на груди и кроль на спине)*** | ***35*** |
| 20-21 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Морской бой», «Насос» | 5 |
| 22-23 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Пружинка», «Мячик» | 5 |
| 24-25 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Пружинка», «Мячик» | 5 |
| 26-27 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Теремок», «Карусели» | 5 |
| 28-29 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Торпедо», «Дельфин» | 5 |
| 30-31 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Скольжение на груди, на спине; «поплавки», «звёздочки», «медуза», упражнения с досточками  Игры «Водолазы», «Солдаты» | 5 |
| 32-33 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  Конкурсная программа на воде – веселые эстафеты  Итоговое занятие. Подведение итогов. | 5 |
| ***Совершенствование и закрепление изученного материала:*** | | ***47*** |
| 34-35 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Поплавок», «Рыболов» | 5 |
| 36-37 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Теремок», «Рыбий хвост» | 5 |
| 38-39 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Стрела», «Кораблик» | 5 |
| 40-41 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Торпедо», «Невод» | 5 |
| 42-43 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Караси и щука», «Рыболов» | 5 |
| 44-45 | ОФП (ходьба и без с заданиями) ОРУ  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Догонялки», «Акула» | 5 |
| 46-47 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Паровоз», «Буксир» | 5 |
| 48-49 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Поплавок», «Рыбий хвост» | 5 |
| 50-51 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  (подводящие упражнения)  Движение руками и ногами  Сочетание движений ногами и руками  Игры «Стрела», «Поезд» | 5 |
| 52 | ОРУ Конкурсы  «Кто выше», «Кто дальше» | 2 |
|  | ***Развлечение на воде:*** | ***20*** |
| 53-54 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  Эстафеты с мячами, обручами и с досточками | 5 |
| 55-56 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  Участие в спортивных мероприятиях «День здоровья» | 5 |
| 57-58 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  Закрепить изученный материал с досточками, с колобашками, с ластами, с мячами | 5 |
| 59-60 | СФП (упражнения на силу и гибкость)  Участие в спортивных мероприятиях.  Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год. | 5 |
|  | **Всего часов:** | **149** |

**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 спорь» 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.