

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 125

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2020 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Капелька»
(плавание для малышей)**

**Возраст обучающихся: от 2 месяцев до 3 лет
Срок реализации: 1 год**

Авторы-составители:
Шишова Анастасия Геннадьевна,
Ходырева Олеся Александровна
Инструкторы по физической культуре

г. Калининград, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программы «Капелька» (плавание для малышей) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание – одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Программа «Капелька» (плавание для малышей) рассчитана на возраст от 2 месяцев до 3 лет. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления детей.

Актуальность программы.

Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. **Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию,

стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что разработан комплекс упражнений по обучению движения туловищем и ногами, дыхательные игровые упражнения «Пузырьки».

Цель: обучение плаванию и физическое развитие обучающихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются **следующие задачи:**

обучающие:

- формировать двигательные умения и навыков;
- учить не бояться воды, адаптация к водной среде;
- изучение подготовительных упражнений.

развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному развитию детей.

воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, уверенность.

Срок реализации программы.

Дополнительная образовательная программа «Капелька» (плавание для малышей) рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим работы.

Форма занятий – групповая. Режим занятий – 2 часа в неделю: 2 раза по 30 мин. Общее количество часов – 88 часов.

Планируемые результаты освоения программы:

- общее закаливание и укрепление организма, первоначальное обучение плаванию,
- приобретение детьми определенного базиса здоровья,

- формирование основ санитарно-гигиенической культуры, знаний, умений и навыков безопасного поведения детей на воде.
- преодоление водобоязни, освоение подготовительных к самостоятельным занятиям упражнений.

Механизм оценивания образовательных результатов. Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения плавания детьми данного возраста.

Выполнение контрольных упражнений: свободное передвижение в воде; вдох и выдох в воду; погружение в воду с головой; скольжение на груди и на спине.

Формы подведения итогов освоения программы

По каждой теме или разделу проводятся контрольные занятия. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты.

Условия реализации программы. Для реализации общеразвивающей программы «Капелька» (плавание для малышей) необходимы следующие условия:

Бассейн–1

Раздевалки –2

Душевые кабинки –4

Плавательные нарукавники–15

Круги –15

Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);

комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки;

мячи, игрушки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки	1	-	1
3.	Общеразвивающие упражнения на суше	1	9	10
4.	Общеразвивающие упражнения в воде	5	58	63
5.	Игры, развлечения и игровые упражнения.	1	9	10
6.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений	-	3	3
	Всего:			88

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Капелька» (плавание для малышей)

Содержание	От 2 мес. до 3 лет
Количество групп	Индивидуальные занятия
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Сроки проведения родительских собраний	Сентябрь, май
Продолжительность учебного года	
Всего недель	44
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница
Недельная образовательная нагрузка	2

Длительность условного учебного часа (в минутах)	Не более 40 мин
Периодичность показа деятельности	Февраль-май

СОДЕРЖАНИЕ.

1.Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий. Правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

2.Гигиенические знания и навыки. Личная гигиена матери и ребёнка. Уход за телом. Значение естественных сил природы – солнце, воздуха, воды -для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3.Общеразвивающие упражнения на суше.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища (потягивание, круговые движения, наклоны, приседание, ходьба), упражнения на координацию движения. Упражнения на гимнастической скамейке (имитация сухого плавания).

4.Общеразвивающие упражнения в воде.

Поэтапное погружение в воду, обучение принимать горизонтальное положение в воде. Упражнения для освоения с водой, обучение передвижению в воде, дыханию и погружению в воду, скольжению на груди и спине в нарукавниках, с кругами и дощечками. Работа ног с дыханием у бортика. Соскоки в воду. Ныряние с доставанием игрушек со дна. Обучение движения ног, как при плавании кролем. Всплытие и лежание на воде (упр. «Звезда», «Поплавок»).

5. Игры в воде.

Разучивание игр: «Кто быстрее», «Пузырьки», «Весёлые фонтанчики». «Буксиры», «Быстрые дельфины», «Поплавки», «Морские жемчужины». Игры с мячами, надувными игрушками. 6. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений:

- свободное передвижение в воде;
- вдох и выдох в воду;
- погружение в воду с головой;
- доставание игрушек со дна;

-скольжение с доской.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические. В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

- *словесные* (к данному методу относятся: рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.)
- *наглядные* (данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов).
- *практические* (данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники-формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств). В процессе обучения применяю все эти методы в различных сочетаниях. Программа опирается на общепедагогические принципы: систематичности-занятия проводятся в определенной системе; доступности, сознательности-формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; наглядности-создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности-решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; личностной ориентации-учет разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ. Тестовые задания

- 1.Свободное передвижения в воде.
- 2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
- 3.Выдохи в воду.
- 4.Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. Свободное передвижение в воде. 3 балла – ребёнок легко выполняет свободное передвижения в воде; 2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно,

держится за поручень; 1 балл -боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты. 3 балла – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд; 2 балла –погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза); 1 балл –боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду. Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. 3 балла –ребенок правильно выполняет 1-2 выдоха; 2 балла -не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой; 1 балл –выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги, нарукавники. Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль. 3 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль; 2 балла –2 м; 1 балл –приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»-№ 273-ФЗ, 2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2010 года.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», 2014
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2005;
6. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2004;
7. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2006;

8. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М.,2006;

9.Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2007.