**Частное учреждение дошкольного образования «Чадо-Радо»**

Рассмотрено
Педагогическим Советом
ЧУДО «Чадо-Радо»
Протокол №1
31.08.2021 г.

Утверждено
Директором
ЧУДО «Чадо-Радо»
_____И.А.Дудоладова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования частного учреждения дошкольного образования «Чадо-Радо» по направлению: Обучение плаванию «Золотая рыбка» (срок реализации 1 год обучения):

По направлению: плавание

**«Плыви, малыш!»**

(для детей с 2 месяцев до 2 лет)

Составители

Инструктор по плаванию:

Буленко Е.Г.

р.п. Краснообск НСО

2021год

# СОДЕРЖАНИЕ


| № п/п | Обязательная часть |
|---|---|
| 1. | Пояснительная записка |
| 1.1 | Направленность дополнительной образовательной программы |
| 1.2 | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы. |
| 1.3 | Цель и задачи дополнительной образовательной программы |
| 1.4 | Отличительные особенности дополнительной образовательной программы |
| 1.5 | Принципы и подходы к формированию программы |
| 1.6 | Возраст детей, срок реализации дополнительной образовательной программы. |
| 1.7 | Форма и режим занятий. |
| 1.8 | Планируемые результаты освоения программы. |
| 2. | Учебно-тематические планы реализации и содержание дополнительной образовательной программы. |
| 3. | Методы обучения и формы работы с детьми. |
| 4. | Календарный учебный график |
| 5. | Оценочный и методический материал. |
| 5.1 | Способы определения результатов освоения программы |
| 6. | Материально-техническое обеспечение программы |
| 7. | Дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы |
| 8. | Список литературы |
| | Приложение |

## I.Пояснительная записка

### 1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

- Охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья ребенка;
- Физическое развитие;
- Обучение плаванию;
- Формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- Взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития ребенка;
- Формирование интереса к занятиям плаванием;
- Закаливание и укрепление детского организма.

### 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов

укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно- двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность всвоих силах.

Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «неплавающими» детьми увеличиваются такие показатели: рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания, начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде.

Ребенок приобретает положительный опыт, учится любить воду.

**Адресат**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 месяцев до 2 лет. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной деятельности ЧУДО «Чадо-Радо».

### 1.3 Цель и задачи программы

**Целью данной программы является**

обучение детей грудничкового и раннего возраста плаванию;

закаливание и укрепление их здоровья;

**Задачи программы**

По мере освоения программы решаются задачи:

**Дети раннего возраста**

- Формировать умения детей владеть своим телом в непривычной среде.
- Формировать навык каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями;
- Способствовать преодолению детьми водобоязни;
- Создавать эмоционально-комфортную обстановку на занятиях;
- Способствовать закаливанию детского организма;
- Развивать координацию движений;

**Дети грудничкового возраста**

- Способствовать превращению врождѐнных инстинктивных движений грудничка руками и ногами в более восприимчивые, динамичные и более эффективные;
- Способствовать формированию навыка грудничка жизненно важному умению – самостоятельно держаться на воде;
- Создавать основы для разностороннего физического развития (развитиеи укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем).

**1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа рассчитана на детей от 2 месяцевдо 2 лет (грудничковое, раннее плавание).

Общее количество учебных часов – 70;

Временная продолжительность за год – 9 месяцев.

**1.5. Принципы и подходы к формированию программы**

Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах ФГОС ДО:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребѐнка, при котором сам ребѐнок становится активным в выборе содержания своего образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта,

**1.6 Возраст детей, срок реализации дополнительной образовательной программы.**

Грудничковое плавание с 2 месяцев до 1 года;

Раннее плавание с 1 года до 2 лет;

Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

**1.7 Форма и режим занятий**

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 70 часов (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью:
груднички (с 2 мес. до 1 года) – 30 мин;
ранний возраст (с 1 года до 2 лет) – 30 мин;

Занятия проводятся индивидуально.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- проведение семейных спортивных праздников и соревнований.

**Режим занятий.** Годовое обучение

| Год обучения | Возрастная группа | Кол-во детей в группе | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в год | Кол-во учебных недель |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 6 мес.-2 г. | 1 чел. | 2 | 70 | 35 |
| 1 год | 1г. -2 г. | 1 чел. | 2 | 70 | 35 |

Количество часов в год: 70 учебных часов; Периодичность занятий:

2 раза в неделю. Продолжительность занятий в зависимости от возраста:Дети от 6 месяцев до 2 лет – 30 минут

.

**1.8 Планируемые результаты освоения программы.**

К концу курса обучения **дети от 6 месяцев до 2 лет** должны уметь:

- плавать на спине с поддержкой с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- плавать на груди с поддержкой с активной работой рук и ног около 3-4 минут;
- дети раннего возраста могут пытаться доставать игрушки со дна;
- делать вдох и выдох на поверхности воды при плавании.

## 2. Учебно-тематические планы реализации и содержание дополнительной образовательной программы.

### Учебно-тематический план для детей и содержание программы от 6 месяцев до 2 лет

| № этапа | Срок обучения | Кол-во занятий | Раздел программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 месяц | 8 | Знакомство с водой. |
| 2 | 2 месяца | 16 | Постепенное и мягкое введение упражнений в воде. |
| 3 | 3 месяца | 16 | Оздоровительные занятия в воде. |
| 4 | 2 месяца | 14 | Активизация движений рук и ног. |
| 5 | 2 месяца | 16 | Обучение отталкиванию и скольжению. |
| 6 | 2 месяца | 16 | Самостоятельное плавание. Игры с игрушками. |
| Итого: | 12 месяцев | 86 | Контрольные тесты. |

Занятия с грудничками и детьми раннего возраста проводятся в бассейне в присутствии мам и под чутким руководством опытного и грамотного тренера.

Мама должна выполнять с ребенком все указания тренера, а дома в ванной ежедневно закреплять все ранее изученные упражнения. Каждое занятие может начинаться с нежного массажа, который делают мамины ручки. Затем с малышом проводиться несколько специальных гимнастических упражнений «на суше». Далее проводятся занятия в воде и снова легкий и расслабляющий массаж «на суше». Каждое занятие проходит в определенном порядке. Такая стабильность дает ребенку точно знать, чтоот него требуется. Любое занятие включает в себя несколько повторяющихсяциклов, каждый цикл длится 3-5 минут. Количество циклов с возрастом увеличивается. Продолжительность каждого занятия строго зависит от индивидуальных особенностей ребенка, но не более 30 минут.

Содержание программы учитывает индивидуальные возможности ребѐнка.

Занятия проводятся индивидуально.

**Занятия по плаванию состоит из частей:**

**1.Подготовительная часть** (разминка в воде в руках инструктора);

**2.Основная часть** (упражнения в воде на всплывание и лежание; дыхательные упражнения; подвижные игры, направленные на освоение изучаемого материала или повторения пройденного; разучивание упражнений);

**3.Заключительная часть** (подвижная игра малой активности, подведение итогов).

## 3.Методы обучения и формы работы с детьми

Методами успешной реализации программы является:

1. Практический:

**Все упражнения и игры с ребенком проводит инструктор.**

- **Повторение упражнений и движений**.

- Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнениявыполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;

- **исправление ошибок** (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);

- **подвижные игры и игры на внимание и память** (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- **имитация упражнений** (подражание животным, явлениям природы);

- **оценка (самооценка) двигательных действий;**

- **индивидуальная страховка и помощь** (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);

- **межличностные отношения между тренером и занимающимся** (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);

- **круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ** (повышают моторную плотность занятий);

- **соревновательный эффект** (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);

- **контрольные задания** (обеспечивает выполнение поставленных целей).

## 2. Календарный учебный график

| Месяцы | VII | VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Кол-во Занятий | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

## 3. Оценочный и методический материал.

1. комплект тонущих игрушек;
2. комплект плавающих игрушек;
3. обручи;
4. мячи  разного размера;
5. нудлы;
6. доски;
7. картотека игр на воде и под водой.

### 5.1 Способы определения результатов освоения программы

Диагностический материал (индивидуальные карты развития детей, освоения программы).

По итогам всех занятий, в конце курса обучения возможны некоторые несложные тесты:

## Диагностика обучения детей плаванию (2 месяцев -2 лет)

| № | ФИ ребенка | Отталкивание ногами в горизонтальном положении от бортика | Плавание на спине | Погружение под воду | Движения руками и ногами | ИТОГ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| **Средний общий балл:** | | | | | | |
| **Соответствие уровню подготовленности:** | | | | | | |

Тестовые задания оцениваются:
1 балл – выполнил; 0 баллов – не выполнил.

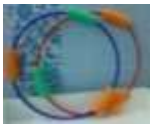
Тестовые задания оцениваются:
3 балла - ребенок выполняет правильно, без ошибок ;
2 балла – ребенок допускает одну ошибку;
1 балл – ребенок допускает несколько ошибок;
0 баллов – ребенок выполняет задание только с помощью взрослого.

**Диагностика обучения детей плаванию** (6 - 7 лет)

| № | ФИ ребенка | **Скольжение на груди с поочередным движением ног, как в способе кроль (6-8 метров)** | **Количественный показатель** | **Скольжение на спине с поочередным движением ног, как в плавании способом «кроль» (6-8 метров)** | **Количественный показатель** | **Плавание способом «кроль» на груди с задержкой дыхания(8м.)** | **Количественный показатель** | **Ритмичные вдохи и выдохи в воду от 8 до 10 раз. Задание выполняется в скольжении на груди, держась за плавательную доску с попеременными движениями ног.** | Итог |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | |
| **Средний общий балл:** | | | | | | | | | |
| **Соответствие уровню подготовленности:** | | | | | | | | | |

## 6. Материально-техническое обеспечение программы

| № п/п | наименование | Кол-во | |
|---|---|---|---|
| | Плавательные доски | 10 шт. | |
| | Игрушки, плавающие различных форм и размеров | 42 шт. | |
| | Игрушки, тонущие различных форм и размеров | 28 шт. | |
| | Ласты | 18 пар | |
| | Лопатки для рук | 20 пар | |
| | Гимнастическая палка | 9 шт. | |
| | Поролоновые палки (нудлы) разных размеров | 10 шт | |
| | Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам разных размеров | 11 шт. | |
| | Баклашки для ног | 19 шт | |
| | Грузы большие | 4 шт. | |
| | Поплавок | 4 шт. | |
| | Кукла | 1 шт. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Надувные круги разных размеров | 4 шт. | |
| | Мячи надувные | 3 шт. | |
| | Обручи плавающие (горизонтальные) | 5 шт. |  |
| | Обручи с грузами (вертикальные) | 4 шт. | |
| | Плот с отверстиями для палок | 2 шт. | |
| | Очки для плавания | 20 шт. | |
| | Судейский свисток | 1 шт. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Термометр водный | 2 шт. | |
| | Термометр комнатный | 2 шт. | |
| | Лейки | 6 шт. | |
| | Лодки пластмассовые большие | 10 шт. | |
| | Скамья гимнастическая | 2 шт. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Кольцо для забрасывания | 2шт. | |
| | Пирамидки | 3 шт. | |
| | Сачок | 1 шт. | |
| | Мячи разных размеров | 25 шт. | |
| | Мячи для плавания диаметром 20 см | 6 шт. | |
| | Обручи цветные маленькие | 6 шт. | |
| | Горка пластмассовая | 1 шт. | |
| | Обручи цветные с креплением из веревки | 4 шт. | |
| | Мячи пластмассовые цветные маленькие | 15 шт. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Грузы крепежи для обруча | 5 шт. | |
| | Коврики резиновые с шипами | 3 шт. | |
| | Набор резиновых игрушек «Фрукты» | 2 шт. | |
| | Набор резиновых игрушек «Животные» | 2 шт. | |
| | Погремушка | 5 шт. | |
| | Набор игры «Рыбалка» | 5 шт. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Игра «Прищепки» | 1 шт | |
| | Набор картинок – прилипал «Морские обитатели» | 1 шт. | |
| | Тоннель | 2 шт. | |

## 7. Дидактическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- Схемы обучения плаванию
- Плакаты
- Картотека игр для овладения навыками плавания
- Картотек различных гимнастик (дыхательная и пальчиковая и др.)
- Картотека игр с речевым сопровождением для раннего возраста
- Карточки – схемы для игр на воде
- Картинки – виды плавания.

## 8. Список литературы:


1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду - СПб.: «Детство-Пресс», 2010. – 80 с.
2. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду (программа и методические рекомендации) М.: Мозаика- Синтез, 2009- 96 с.
3. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать, практическое пособие.
4. Программа воспитания и обучения в детском саду, под ред. М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/ М – 2015 г.
5. Плавание. Учебник. Булгакова Н.Ж.Москва «Физкультура и спорт» 2001г.
6. П. Фирсова Плавать раньше, чем ходить/ Москва «Физкультура и спорт», 1978.

# Приложение

**Игры для овладения навыками плавания:**

## Акробаты

Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Надо сделать 10 кувырков в воде, подражая спортсменам- акробатам, тот и считаетсяпобедителем.

### Медуза

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

## Пузырьки

Малыши пускают пузырки в воду.

## Поплавок

Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем , обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

### Тоннель.

На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

## Водолазы

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Преподаватель бросает на дно бассейна несколькопластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолаз ныряет и старается как можно больше собрать предметов.

## Игры с речевым сопровождением для раннего возраста

**Погремушка.**
Веселее всех игрушка-
Расписная погремушка.
Дайте плаксе погремушку-
Станет плакса хохотушкой.

**Погремушка.**
Дали Маше погремушку
И гремит она над ушком.
Маша не пугается,
Маша улыбается.

**Погремушки.**
Динь-дон, дили, дили,
Погремушки нам купили.
У Марины, у Танюшки
И у Вовы погремушки.
И звенит со всех сторон:
Дили,дили, дили,дон!

**Водичка.**
Буль, буль,буль карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата, рыбки и утята.

**Вода.**
Льется в ванночку вода.
Эй, игрушки, все сюда!
Утки, зайчики и кошки,
Я помою вас немножко!

**Дождик.**
Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,
Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал,
И устал и перестал.

**Дождик.**
Дождик, дождик, поливай
Нашу Лизу веселееС!
Наша Лиза вырастай
Нам на радость поскорее!

**Утка.**
Утка в воду залезает
И такое вытворяет:
Бульк под воду с головой,
Только хвостик над волной.

**Утята.**
Мы веселые утята,
Ути-Ути, малышата.
Мы на озере живем,
Песни весело поем.

**Мячик.**
Рзноцветный мячик
По дорожке скачет,
Прыгает не бьется,
В руки не дается.

**Мяч**.
Друг веселый, мячик мой!
Всюду, всюду он со мной!
Раз, два, три, четыре, пять,
Хорошо мне с ним играть!

**Карусель.**
Закружились карусели,
Замелькали сосны, ели.
Закружилось все вокруг,
Звезды в небе встали в круг.
Карусель кружит сильней,
И кружусь я вместе с ней.

**Лягушки.**
Ква-ква-ква! - поют лягушки
Приходите к нам подружки!
Здесь и кочки и болото-
Красота! И петь охота!

**Рыбка.**
Рыбка рыбку догоняла,
Рыбка хвостиком виляла,
Ткнулась в брюшко-догнала!
-Эй, подружка, как дела?