

**Дополнительная общеобразовательная программа в области  
физической культуры и спорта  
по обучению детей плаванию  
«Юный пловец»  
Возраст обучающихся: 3 - 8 лет**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень сложности программы:** стартовый.

Задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения» (№52-ФЗ (редакция, действующая с 1 января 2022 года), СанПиН 2.4.3648-20, Приказ МО «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.6., 2.6)., а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития ребенка, как умственного, так и физического. В это время дети развиваются намного интенсивнее, чем в последующие периоды.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего развития детей. Работоспособность мышц у дошкольников не велика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется; вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляют стопы ребёнка, и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды, улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная ёмкость лёгких.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. В процессе обучения детей плаванию формируются элементарные технические навыки, коммуникативная компетентность. Обучение плаванию, 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 свойств: смелости,

решительности, самостоятельности, дисциплинированности. И как итог, достижение ребенком необходимого уровня развития для успешного освоения им программы начального общего образования на основе индивидуального подхода и использования специфических видов деятельности для детей дошкольного возраста.

Общеобразовательная программа дополнительного образования по обучению плаванию "Юный пловец" имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Объем программы** – 72 часа. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Программа адресована детям от 3 до 8 лет. Для обучения принимаются все желающие.

### **Организационные формы обучения**

Занятия проводятся по группам. Состав группы обучающихся – постоянный. Форма обучения очная. Продолжительность одного академического часа - 30 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 час. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 час.

**Цель Программы:** формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **Задачи Программы**

**Обучающие:** - Совершенствовать умение держаться на воде без посторонних предметов; - Обучать основным техникам плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс.

**Развивающие:** - Способствовать всестороннему развитию занимающихся; - Способствовать развитию физических качеств.

**Воспитательные:** - Способствовать формированию у занимающихся стремления к систематическим занятиям физической культурой; - Способствовать воспитанию культуры движений.

### **Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Юный пловец"**

#### *1 год обучения (дети 3-4 лет)*

1. Знакомы с правилами поведения на воде.
2. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
3. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).
4. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаться с головой.
5. Могут открывать глаза в воде.
6. Осваивают выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
7. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде

#### *2 год обучения (дети 4-5 лет)*

1. Знакомы с разнообразными способами плавания. Понимают значение плавания. Знают правила поведения в бассейне (на воде).
2. Уверенно погружаются в воду с головой.
3. Безбоязненно открывают глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы.
4. Совершенствуют умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот). Приучаются чередовать глубокий, интенсивный вдох с полным продолжительным выдохом 5-6 раз.
5. Освоено скольжение с предметом в руках с задержкой дыхания, а также с выдохом в воду.
6. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно. Учатся безбоязненно держаться на воде.
7. Разучивают согласование движений ног, как при плавании кролем с выдохом в воду в упоре лёжа на груди у опоры.

8. Разучивают движения рук в стиле кроль, стоя, наклонившись вперёд на суше и воде, на месте и в ходьбе.

9. Плавают удобным для себя способом, в том числе кролем на груди и на спине.

*3 год обучения (дети 5-6 лет)*

1. Имеют представление об оздоровительном и прикладном значении плавания. Знакомы с простейшими сведениями о технике плавания кролем на груди и на спине.

2. Всплывают «поплавком», затем разводя ноги и руки, образуют «медузу».

3. Совершенствуют навыки скольжения на груди и на спине.

4. Освоили дыхание с поворотом головы в сторону.

5. Совершенствуют работу рук в стиле кроль на суше и в воде, стоя на месте и в скольжении.

6. Умеют скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле кроль.

7. Стремятся проплыть всё большие и большие расстояния.

*4 год обучения (дети 6-7(8) лет)*

1. Знают правила безопасности на воде. Имеют представления о технике плавания.

2. Совершенствуют все ранее приобретённые навыки и умения.

3. Регулярно чередуют вдох с выдохом в воду.

4. Совершенствуют дыхание, с поворотом головы в сторону для вдоха при плавании кролем на груди.

5. Плавают кролем на груди с полной координацией.

6. Согласовывают ритмичный вдох и выдох с движениями рук при плавании кролем на груди.

7. Умеют плавать на спине. Согласовывают полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая всё большие расстояния

8. Умеют выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении.

9. Учатся скольжению, работая руками, ногами брассом, согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания.

10. Учатся плавать брассом в полной координации.

11. Развит энергичный и продолжительный выдох в воду.

12. Плавают на груди, выполняя движения ногами дельфином.

13. Плавают в ластах, в маске, с трубкой.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.