

## **Описание дополнительной общеобразовательной программы по обучению дошкольников плаванию "Юный пловец"**

В муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 72» (далее – Детский сад) реализуется дополнительная общеобразовательная программа – образовательная программа обучения дошкольников плаванию "Юный пловец", разработанная в соответствии с ФГОС ДО.

Программа обеспечивает психолого-педагогическую поддержку позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей в возрасте от 3 до 7 (8) лет и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Срок реализации программы** – 4 года.

Обучение и воспитание по программе ведется на русском языке.

**Нормативная база:** ДОП "Юный пловец" разработана на основе следующих нормативных документах:

1. Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: [pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru).

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс].— Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

9. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.— 2014. — Апрель. — № 7.

10. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

• Устав Детского сада № 72 зарегистрирован органом местного самоуправления «Управление образования города Каменска-Уральского (приказ № 45 от 22.01.2016.).

**Цель ДОП "Юный пловец":** 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.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие направления развития и образования детей (образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; физическое развитие.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительная записку, цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы – образовательной программы обучения дошкольников плаванию, принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы – образовательной программы обучения дошкольников плаванию, значимые для реализации поставленных целей и задач характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста, планируемые результаты, освоения дополнительной образовательной программы конкретизирующие целевые ориентиры, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей.

Результаты освоения дополнительной образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в игровой, двигательной, коммуникативной деятельности; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

➤ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

➤ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

➤ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

➤ ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры программы дополнительного образования, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

### **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 в 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, образовывать «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.

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей. Программа отражает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей в нескольких образовательных областях. Программа разработана на основе методических рекомендаций "Обучение плаванию в детском саду" (Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина).

Содержание программы направлено на обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает

структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей.

1) Описание модуля образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области "Физическое развитие" образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами дополнительной образовательной программы образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы.

2) Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной образовательной программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Любые формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы осуществляются с учетом принципов и подходов рабочей программы и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно-развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Содержание программы отражает аспекты образовательной среды:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Так же содержательный раздел программы описывает формы, способы, методы и средства реализации образовательной области "Физическое развитие" с учетом возрастных, индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Методы обучения используемые при реализации Программы: *словесный, наглядный, практический.*

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию, так же описываемых в содержательном разделе Программы:

*1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплекс подводных упражнений;
- элементы «сухого плавания».

*2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

*3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

#### *4. Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

#### *5. Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

**Организационный раздел** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, включает расписание занятий, а также особенности традиционных событий, мероприятий; особенности организации предметно-пространственной среды, особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Цель взаимодействия педагогического коллектива ДООУ с семьёй заключается в обеспечении разносторонней поддержки воспитательного потенциала семьи, помощи родителям в осознании самоценности дошкольного периода детства как базиса для всей последующей жизни человека. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка происходит через непосредственное вовлечение их в образовательную деятельность, посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Эффективное взаимодействие педагогического коллектива ДООУ и семьи возможно только при соблюдении комплекса психолого- педагогических условий:

- поддержка эмоциональных сил ребёнка в процессе его взаимодействия с семьёй, осознание ценности семьи как «эмоционального тыла» для ребёнка;

- учёт в содержании общения с родителями разнородного характера социокультурных потребностей и интересов;

- нацеленность содержания общения с родителями на укрепление детско-родительских отношений;

- сочетание комплекса форм сотрудничества с методами активизации и развития педагогической рефлексии родителей;

- практическая направленность психолого-педагогических технологий сотрудничества с семьями на овладение родителями разными видами контакта и общения с ребёнком (вербального, невербального, игрового).

Принципы руководства взаимодействием общественного и семейного воспитания:

- ценностного отношения к детству как части духовной жизни семьи, что является источником развития и ребёнка, и взрослого.

- деятельностный в отношениях «педагог-семья».

- интеграции внешних и внутренних факторов повышения воспитательного потенциала семьи.

- доверительных отношений в системе «семья - ДОО», включающий готовность сторон доверять компетентности друг друга.

- разграничение ответственности между педагогом и родителем как партнёрами по общению, каждый из которых несёт персональную долю ответственности в рамках своей социальной роли.

- комплексности: целостное видение воспитательной компетентности родителей.

- системности: связан с упорядоченностью периодов развития воспитательного потенциала семьи от подготовки к будущему родительству к воспитанию его в разных периодах детства.