Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.
Шаффе
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21
им. Э.П. Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова
Приказ № 92/10-ОД
«31» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Морские звездочки»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Гаврилова Елена Сергеевна
Кузнецова Анна Вячеславна
Плотникова Екатерина Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный. Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Актуальность

На современном этапе развития общества здоровье детей – одна из важнейших проблем воспитания, которая обусловлена поиском наиболее эффективных средств оздоровления детей. Из-за специфики климата Санкт-Петербурга большинство дошкольников болеют несколько раз в год, что нередко приводит к развитию хронических заболеваний. В последние годы возросло число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, только часть дошкольников приходят в школу абсолютно здоровыми. Это свидетельствует о том, что проблемы оздоровления детей в Санкт-Петербурге были и остаются наиболее актуальными в практике общественного дошкольного воспитания. Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что наиболее действенным методом оздоровления является плавание. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние детей.

Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Оздоровление дошкольников посредством плавания - это одно из важных направлений деятельности. Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной образовательной программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

Ребёнок, умеющий плавать, не боится глубины, без страха входит в реку, озеро или море. Во время купания в естественных водоемах такой человек не опасается за свою жизнь, зная, что всегда сумеет добраться до берега или продержаться на воде до тех пор, пока подоспеет помощь. Человек умеющий плавать всегда сможет оказать помощь тонущему и начально обучить плаванию своего товарища. Каждый человек должен уметь плавать. Для этого не нужно обладать особыми способностями. Однако быстрее всех осваивают технику плавания дети дошкольного возраста. Плавание как часть физического воспитания детей наиболее соответствует детскому возрасту. Укрепляющее и оздоровляющее воздействие плавания на детский организм беспредельно, если правильно пользоваться им. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки. Регулярное посещение бассейна связано с предварительным мытьем в душе, что способствует воспитанию гигиенических навыков.

Для решения данной проблемы создана данная программа.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 5-6 лет. Дошкольный возраст характеризуется интенсивным, плавным и равномерным развитием организма. Мальчики и девочки растут примерно одинаково. Продолжается формирование костной ткани и скелета в целом. Одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

Цель программы
Целью программы «Морские звездочки» является привлечение детей дошкольного возраста к занятиям физкультурой, обучение первичным навыкам плавания, формирование у детей и их родителей представления о здоровом образе жизни.
Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Задачи программы
Образовательные задачи:
1. Способствовать привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Обучить первоначальным навыкам плавания.

Развивающие задачи:
1. Развить физическую подготовленность.
2. Развить внимание, воображение и память средствами физической культуры.
3. Развить интерес к плаванию.

Воспитательные задачи:
1. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.
2. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы
Условия набора и формирования групп
Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.
Форма занятий – групповая.
Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 5-6 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа: соскоб на энтеробиоз. Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН.
Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе и оформляется приказом директора.
Количественный состав группы не должен превышать 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса
Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 36 академических часов).
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. В соответствии с нормативами СанПиНа продолжительность 1 академического часа для детей 5-6 лет равна 30 минутам. Таким образом, очное занятие на воде проводится в течение 30 минут.
Занятия проводятся в бассейне ГБОУ СОШ № 21 имени Э.П. Шаффе в соответствии с утвержденным расписанием

Структура занятий
Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятие проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается до 5 минут. Она включает построение, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление занимающихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — упражнения общей и специальной физической подготовки на суше, имитационные упражнения, дыхательные, упражнения по освоению с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается до 20 минут.
Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач. Эта часть занятия длится до 5 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Планируемые результаты
Личностные:
1. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи.
2. Проявление дисциплинированности и трудолюбия.
Предметные:
1. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
2. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
3. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой.
Метапредметные:
1. Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Контроль поведения при общении со сверстниками и взрослыми.

Учебный план

№ п,п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	2	2	-	Опрос
2.	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.	11	-	11	Взаимный контроль, самоконтроль
3.	Дыхательные упражнения в воде.	3	-	3	Текущий контроль
4.	Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.	2	-	2	Внешний, текущий
5.	Техника плавания кролем на груди.	7	-	7	Текущий, взаимоконтроль
6.	Техника плавания кролем на спине.	5	-	5	Текущий, взаимоконтроль
7.	Игры на воде.	4	-	4	Соревнования
8.	Контрольное занятие.	2	-	2	Итоговый
ИТОГО		**36**	**2**	**34**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	09 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 акад. час 1 раз в неделю

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Обучить первоначальным навыкам плавания.
3. Дать систему знаний о технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.

Воспитательные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.
2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.
3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Очная форма

Календарно-тематическое планирование

№ темы	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата занятия
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности.	1	1	-	
2.	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.	1	-	1	
3.	Различные передвижения в воде. Игры на передвижения.	1	-	1	
4.	Упражнения на дыхание. Вдохи и выдохи.	1	-	1	
5.	Упражнения на задержку дыхания.	1	-	1	
6.	Упражнения на погружение и открывание глаз в воде.	1	-	1	
7.	Упражнения на всплывание и лежание на груди.	1	-	1	
8.	Игры на дыхание.	1	-	1	
9.	Упражнения на многократные выдохи в воду.	1	-	1	
10.	Упражнения на всплывание и лежание на спине.	1	-	1	
11.	Скольжение на груди с инвентарем.	1	-	1	
12.	Скольжения на груди с различными положениями рук.	1	-	1	
13.	Скольжение на спине с инвентарем.	1	-	1	
14.	Скольжения на спине с различными положениями рук.	1	-	1	
15.	Контрольное занятие.	1	-	1	
16.	Скольжения на боку. Игры на скольжение.	1	-	1	
17.	Элементарные гребковые движения руками в скольжении.	1	-	1	
18.	Движения ногами кролем на груди у опоры, с инвентарем.	1	-	1	
19.	Движения ногами кролем на спине у опоры, с инвентарем.	1	-	1	
20.	Движения ногами кролем на груди с	1	-	1	

	гребковыми движениями руками.				
21.	Согласование движений ногами кролем на груди с дыханием у опоры.	1	-	1	
22.	Согласование движений ногами кролем на груди с дыханием с инвентарем.	1	-	1	
23.	Согласование движений ногами кролем на груди с дыханием в продвижении.	1	-	1	
24.	Движения ногами кролем на спине.	1	-	1	
25.	Движения ногами кролем на спине с гребковыми движениями руками.	1	-	1	
26.	Игры на развитие координации.	1	-	1	
27.	Специальные подготовительные упражнения для изучения движений руками кролем.	1	-	1	
28.	Движения руками кролем на груди.	1	-	1	
29.	Согласование движений ногами и руками кролем на груди.	1	-	1	
30.	Движения руками кролем на спине.	1	-	1	
31.	Согласование движений ногами и руками кролем на спине.	1	-	1	
32.	Контрольное занятие.	1	-	1	
33.	Игры с мячом.	1	-	1	
34.	Прыжки, соскоки, спады в воду.	1	-	1	
35.	Игры с прыжками в воду.	1	-	1	
36.	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	1	-	
	ИТОГО:	**36**	**2**	**34**	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Комплектование группы. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне. Инструкция по технике безопасности. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.

- правила поведения в бассейне;
- ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне.

2. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Ходьба и бег по дну бассейна; движения руками в различных направлениях приседания с погружением в воду с головой (по одному, парами, стоя в кругу), с выдохом в воду. Всплывание и лежание.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». Лежать на поверхности воды. Повороты на спину. Скольжение в воде: упражнения «стрелочка» на груди и спине. Доставать предметы со дна, погружаться с выдохом в воду. Повороты на бок и на спину из положения на груди и на спине с различными исходными положениями рук.

3. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

4. Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.

Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

5. Техника плавания кролем на груди.

- теоретические основы техники плавания кролем на груди;
- положение лежа на груди в воде;
- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на груди (плавание с доской; скольжения с движениями ног, рук; проплывание отрезков с задержкой дыхания).

6. Техника плавания кролем на спине.

- теоретические основы техники плавания кролем на спине;
- положение лежа на спине в воде (с доской, нудлсом);
- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на спине (плавание с доской, нудлсом).

7. Игры на воде.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

8. Контрольное занятие.

Проводится дважды в течение года (декабрь, май) на контрольных занятиях. Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы. Выполнение упражнений «звёздочка», «поплавок» и «медуза». Выполнение скольжения в положении на груди и на спине (6 метров). Выполнение упражнения «стрелочка» на груди и на спине (6 метров). Выполнение упражнения «мельница» на груди и на спине (6 метров).

<u>Оценочные и методические материалы</u>

Контроль результативности обучения осуществляется в виде входного контроля (оценивается наличие/отсутствие навыков плавания), промежуточного контроля в конце полугодия и итогового контроля в конце обучения по программе. Также к оценочным материалам можно отнести самоконтроль, а также взаимоконтроль внутри группы.

К формам подведения итогов относятся: открытые занятия для родителей, соревнования в рамках группы.

Инвентарь: плавательные доски и колобашки в форме восьмерки, ласты, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта
3. Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
4. Видеоматериалы для теоретических занятий
5. Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
6. Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы:

1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь
5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Список литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт , 2009
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М. ,Физкультура и спорт, 1983
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М., Просвещение, 2013
4. Маслов. В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.
5. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012

для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

www.swim-video.ru - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

http://uroki-online.com/sport/swim/ - Видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.

http://to-swim.ru/index.php - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям. Дидактические материалы.

http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv
Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.

www.virtual-swim.com - Анимация стилей плавания: Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.

www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавание в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

www.ussr-swimming.ru - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, Директор
28.09.23 14:42 (MSK) Сертификат D5827FDE38716559149204F1B343C336