

Рассмотрено
на заседании МО классных
руководителей
Протокол
№ 1 от «24» 08 2021г.
Председатель МО
 /Рахманова Е.Ю.

Проверено
«25» 08 2021г.
Зам.директора по ВР
 /Плотникова О.А./



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
кружка «Юный пловец»**

Возраст детей 6-8 лет
Срок реализации 1 год

Составили:
педагог дополнительного образования
Лядова Н.И.
Яркина Н.В.

Оглавление:

| | |
|---|---|
| I. Комплекс основных характеристик программы..... | 3 |
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1 Направленность (профиль) программы..... | 3 |
| 1.2 Актуальность программы..... | 3 |
| 1.3 Отличительные особенности программы..... | 3 |
| 1.4 Адресат программы..... | 3 |
| 1.5 Объем программы..... | 3 |
| 1.6 Формы обучения..... | 3 |
| 1.7 Методы обучения..... | 4 |
| 1.8 Тип занятия..... | 4 |
| 1.9 Формы проведения занятий..... | 4 |
| 1.10 Срок освоения программы..... | 4 |
| 1.11 Режим занятий..... | 4 |
| 2. Цель и задачи программы..... | 4 |
| 2.1 Цель программы..... | 4 |
| 2.2 Задачи программы..... | 4 |
| 3. Содержание программы..... | 4 |
| 3.1 Учебный (тематический) план..... | 5 |
| 3.2 Содержание учебно-тематического плана..... | 5 |
| 4. Планируемые результаты..... | 7 |
| II. Комплекс организационно - педагогических условий..... | 7 |
| 1. Календарный учебный график..... | 7 |
| 2. Условия реализации программы..... | 7 |
| 3. Формы подведения итогов реализации программы..... | 7 |
| III. Список литературы..... | 7 |

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста с 6 до 8 лет физкультурно-спортивной направленности "Морские звезды (плавание)" разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3 242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ГУ от 03.09.2015; Постановления Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», а также на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е. К.

1.2 Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

1.3 Отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в том, что она переработана и адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

1.4 Адресат программы

Данная программа предназначена для детей дошкольного возраста с 6 до 8 лет.

1.5 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию программы составляет:

- Количество часов в неделю – 1;
- Общее количество часов за 1 год – 36

1.6 Формы обучения

Форма обучения по программе - очная.

1.7 Методы обучения

Методы и приемы: сюрпризные моменты, игры-забавы, показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; оценка двигательных действий; минутки ОБЖ.

1.8 Тип занятия

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

1.9 Формы проведения занятий

Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Формы проведения:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Алгоритм занятия:

1. Подготовительная часть — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя свободное, произвольное плавание.

При проведении занятий в бассейне необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

1.10 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 1 год

1.11 Режим занятий

Занятия по программе проходят периодичностью 1 раз в неделю. Программа рассчитана на образовательную деятельность детей во вторую половину дня. Продолжительность каждого занятия с учетом возраста детей и в соответствии с требованиями СанПиН для детей 6-7 лет - 30мин.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель: закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

2.2. Задачи программы

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;

- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

3. Содержание программы 3.1 Учебный (тематический) план

| месяц | № занятия | тема | Количество часов | В том числе практических |
|-------------------------------|-----------|---|------------------|--------------------------|
| сентябрь октябрь ноябрь | 1 | Основы знаний о плавании | 1 | 1 |
| | 2 | Развитие основных движений в «сухом» зале | 2 | 2 |
| | 3-12 | Разучивание и закрепление движений рук при плавании стилем кроль и брасс - на суше и стоя в воде - в согласовании с движениями ног задержкой дыхания - то же в согласовании с дыханием (с опорой на месте и в движении) - гребковые движения руками с удержанием ногами плавательной доски | 10 | 10 |
| Декабрь- январь | 13-14 | Открытие глаз в воде | 2 | 2 |
| | 15-20 | Опробывание разных способов плавания (кроль, брасс, на спине) и выбор наиболее приемлемого способа плавания для каждого | 6 | 6 |
| Февраль март | 21-24 | Специальные упражнения : «поплавок». «медуза», «звездочка» | 4 | 4 |
| | 25-28 | Упражнения на точность и скорость выполнения | 4 | 4 |
| апрель | 29-30 | Плавание выбранным способом | 2 | 2 |
| | 31-32 | Игры с мячом | 2 | 2 |
| май | 33 | Кувырки, «винты», спады воду | 1 | 1 |
| | 34-36 | Игры с нырянием, с различными передвижениями | 3 | 3 |
| итого | 36 | | 36 | 36 |

3.2.Содержание учебно-тематического плана

. Основы знаний о плавании:

- Влияние плавания на состояние здоровья
- Значение закаливающих процедур
- Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены
- Правила поведения и техники безопасности на воде
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения
- Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;
- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;
- условные жесты и сигналы инструктора, требования медицинской сестры плавательного бассейна;

уметь:

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;
- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

2.Используемые специальные плавательные упражнения в процессе НОД:

- Имитационные упражнения
- Вхождение в воду
- Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- способы передвижения человека в воде;

уметь:

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- выполнять элементарные передвижения в воде;
- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;
- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;
- окунаться и прыгать;
- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни:преодоление водобоязни;
- свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

3. Погружение в воду:

- Погружение в воду
- Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;
- необходимость правильного дыхания в воде;

уметь:

- погружаться в воду с головой;
- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

4. Всплывание, лежание и скольжение на воде:

- Имитационные упражнения на суше
- Всплывание и расслабление в воде
- Лежание на поверхности воды, на груди
- Скольжение на груди с разным положением рук
- Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;
- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;
- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;
- принимать устойчивое положение тела в воде;
- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;
- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

5. Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

- Имитационные упражнения на суше
- Техника работы ног способом кроль на груди
- Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

уметь:

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

6. Игры и развлечения на воде:

- Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» и тд.
- Эстафетное плавание
- Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;
- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

уметь:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Должны знать:

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека.

Должны уметь:

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом
- проплывать способом «кроль на груди» с опорой и без неё.
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

| | |
|---|------------------------------|
| Года обучения | 1 год обучения |
| Начало учебного года | 01.09.2021 |
| Окончание учебного года | 31.08.2022 |
| Количество учебных недель | 36 недель |
| Количество часов в год | 36 часов |
| Продолжительность занятия (академический час) | 30 мин |
| Периодичность занятий | 1 час в неделю |
| Объем и срок освоения программы | 36 часов, 1 год обучения |
| Режим занятий | В соответствии с расписанием |

2. Условия реализации программы

- Достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
- Помещение чаши бассейна оборудовано осушителем воздуха ;
- Текущая и генеральная уборка помещений, с дезинфекцией;
- Ежедневное мытье игрушек и инвентаря;
- Ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды(ph,cl);
- Анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией;

Температурный режим в помещениях бассейна, уровень и температура воды, показатели станции дозирования

| t в раздевалке | t в зале | t в бассейне | t воды | ph | cl |
|----------------|----------|--------------|--------|---------|------------|
| 26-27 | 20-22 | 29-31 | 29-32 | 7.2-7.6 | 650-690 мв |

Дидактический материал

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудолсы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Шест.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
12. Музыкальный плеер.
13. Диски с музыкальными композициями.

3. Формы подведения итогов реализации программы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения на воде;

Ш.

Литература:

Лекционный материал

1. Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (животный мир водоемов), «Мы с водой дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.
2. Консультации для родителей «Преодоление водобоязни», «Вода дарит здоровье», «Игры на воде», «Памятка по правилам безопасности на воде» и др.

Список литературы для педагога

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Рыбак М.В. Раз, два, три, плыви... : метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений. – М.: Обруч, 210. – 208с.
6. Рыбак М.В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет). – М.: Обруч, 2014. – 80с.

7. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
8. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 63с.
9. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.
10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
11. Первые шаги. Материалы московского городского конкурса «Первые шаги» (Модель воспитания детей раннего возраста) 2001-2002 года. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002. – 392с.
12. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / Шичанин В.С, Сусман Н.В. Иванова Г.Ф., Иваова Л.В. – М., 1983.

Список литературы для родителей

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем/Сост. А.М.Кондратов.–Л.: Лениздат,1986
7. Детские игры. – Москва, 1999
8. Интернет:
 - Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
 - sparta @ novgorod. Net