Принято на заседании педагогического Совета Протокол №1 от 30.08.2018 г.	Утверждаю Заведующий МАДОУ ЦРР «ДДС № 16 «Березка» _____ Л.В.Приходько «__30__»__августа___2018 г. Приказ № СЭД- 265-01-16-141-1 от 30.08.2018 г.

Программа дополнительного образования "Золотые рыбки"

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор:
Быкова Галина Валентиновна
инструктор по физической культуре

Добрянка, 2018

Оглавление

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы……3

1.2. Новизна программы……....3

1.3. Актуальность программы……...3

1.4. Педагогическая целесообразность……4

15. Цели и задачи дополнительной образовательной программы……...4

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы……5

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы……..5

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы……..6

1.9. Формы работы секции и режим занятий…… . ……..6

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..7

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы……8

2. УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……..8

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……....9

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……..……12

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……..14

6. ПРИЛОЖЕНИЕ……15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

1.2. Новизна программы:

Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

1.3. Актуальность программы

. В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь уникальным видом, набором физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.5. Цель: обучение детей 5-6 лет плаванию способом кроль на груди и на спине, плаванию в ластах разными стилями.

Обучающие задачи:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с опорой и без опоры;
2. Обучать согласованной работе рук и ног, при плавании способом кроль на груди и на спине;
3. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой;
3.Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
4. Учить плавать в ластах разными стилями.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета, укреплению свода стопы, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества(смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;
3. Воспитывать чувство коллективизма.

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Эта программа отличается от других программ тем, что с первых занятий дети начинают плавать в ластах, что позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Прием комбинированного плавания одного стиля с другим позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Возраст 5-6 лет.

Обучение плаванию по данной программе начинается с 5 лет. Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

У детей 5-6 лет более совершенной становится крупная моторика. Ребенок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого движения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует эффективности обучения.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы.

Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на 1 год, на 34 занятия.

1.9. Формы и режим занятий

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие **формы**:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия.

Режим занятий: Занятия по плаванию «Золотая рыбка» проводятся 1 раз в неделю (с сентября по май) по подгруппам в 8-10 человек.

Длительность занятий -25 минут старшая группа.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемый результат:

1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.

2)Умение выполнять выдох в воду с подвижной опорой;

3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.

4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;

5) Знать правила безопасности в бассейне и на открытой воде;

6)Уметь плавать в ластах кролем на груди и на спине, дельфином.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в среднейгруппе 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

1. скольжение на груди, на спине;
2. выдох в воду-10 раз подряд;
3. «торпеда» на груди и на спине;
4. «звезда» на спине, на груди;
5. скольжение на спине с подвижной опорой;
6. плавание свободным стилем (м).

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются ***в баллах:***

4 балла – справляется самостоятельно;

3 балла – справляется с небольшой помощью;

2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;

1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 35-40 баллов – высокий уровень,

25-34балла – средний уровень,

24 и ниже – низкий уровень.

«Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+», «+/- » или «-» и учитываются.

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Контрольные упражнения;
- Наблюдения.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 5-6 лет

№	Тема	Теория	Практика	Всего занятий
1.	Вводная беседа. Техника безопасности	0,5	0,5	1
2.	Упражнение «поплавок», «звезда» на груди и на спине	0,5	2,5	3
3.	Упражнения, обучающие скольжению	0,5	3,5	4
4.	Плавание с поворотом головы с подвижной опорой	0,5	3,5	4
5.	Упражнения с работой рук разными стилями	0,5	3,5	4
6.	Упражнения с работой ног разными стилями	0,5	3,5	4
7.	Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах	-	5	5
8.	Закрепление приобретенных навыков	-	4	4
9.	Игры	1	4	5
	Итого:	4	30	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования для детей 5-6лет

№	Содержание	1	2	3	4
1-4 занятия	1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления.	+	+	+	+
	2. Игры: «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 на занятии.	+	+	+	+
	3. Выдохи, опуская лицо в воду.	+	+	+	+
	4. «Звездочка», «Поплавок» самостоятельно.	+	+	+	+
	5. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской.	+	+	+	+
	6. Самостоятельное плавание в ластах.	+	+		
	7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
	8. Свободное купание.			+	+
5-8 занятия	1.Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+		
	2.Многократные выдохи в воду – по 4-6 раз.	+	+	+	+
	3.Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад.	+	+		
	4. «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно.	+	+	+	+
	5. Движения ног как при плавании кроль на груди с доской.		+	+	+
	6.Скольжение на груди.		+		+
	7.Игры: «Каруселя», «Пятнашки поплавком», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	8.Плавание в ластах.	+	+	+	+
	9.Индивидуальная работа.	+		+	
	10.Свободное плавание.	+	+	+	+
9-12 занятия	1. Различные виды передвижений в воде со сменой темпа и направления.	+	+		
	2.Скольжение на груди с различным положением рук.	+	+	+	
	3. «Звездочка» на груди, на спине по наглядным пособиям.			+	+
	4.Скольжение на спине в ластах.			+	
	5.Скольжения на спине самостоятельно.	+		+	
	6.Движения ног как при плавании кроль на груди с доской в ластах.	+	+	+	+
	7.Движения ног как при плавании кроль на груди с доской			+	
	8.Плавание произвольным способом в ластах.		+	+	+
	9.Выдохи в воду по 4-6 раз.			+	
	10.Игры: «Винт», «Чье звено быстрее соберется», «Водолазы», «Попади торпедой в цель», «Караси и карпы» -1-2 игры на занятии.	+	+		+
		+	+	+	+
		+	+	+	+
	11.Индивидуальная работа.	+	+		+
	12.Свободное плавание.	+	+		+

13-16 занятия	1.Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+	+	
	2. Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад, руки - «брасс».	+	+		
	3.Выдохи в воду с продвижением вперед.	+	+	+	+
	4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием у поручня, с доской.	+	+	+	+
	5.Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+	+	+
	6. . «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно.			+	+
	7.Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	8.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
	9.Свободное плавание в ластах.	+	+		+
17-20 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+	+	+
	2. .Выдохи в воду с продвижением вперед.	+	+	+	+
	3. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием у поручня, с доской.	+	+	+	
	4.Движения ногами как при способе кроль на спине у поручней.		+	+	
	5.Плавание на спине с поддерживающими средствами.			+	+
	6.Плавание на спине в ластах.	+	+		
	7.Самостоятельное плавание в ластах на груди и на спине.	+	+	+	
	8.Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт», «Зеркальце», «Пловцы» -1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	9. «Звездочка» на спине самостоятельно.	+	+		+
	10. .Индивидуальная работа.	+	+		+
	9.Свободное плавание.	+	+		+
21-24 занятия	1. Упражнения на суше по наглядным пособиям.	+	+	+	
	2. Передвижения в воде с одновременным вращением рук вперед, назад, как «брасс».	+	+		
	3. Скольжение на груди с различным положением рук. .	+	+	+	+
	4.Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской.	+	+	+	+
	5. Выдохи в воду по 4-6.	+	+	+	+
	6.Плавание, выполняя руками движения брасс, ноги – кроль на груди.	+	+		+
	8. Игры: «Караси и карпы», Пятнашки с поплавком», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Пловцы» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	9.Плавание, выполняя движения руками брасс, ноги – кроль в ластах.	+	+		+
	8.Свободное плавание в ластах.	+	+		+
	9.Индивидуальная работа.	+	+		+

25-2 8 занятия	1.На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	+	+	+	+
	2. «Звездочка» на груди, на спине самостоятельно.	+	+	+	
	3.Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс».	+	+	+	
				+	
	4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской.	+	+	+	+
				+	
	5.Плавание облегченным способом кроль на груди с дыханием.	+	+	+	+
				+	
	6.Самостоятельное плавание – произвольным способом.	+	+		+
	7.Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии.	+	+		+
	8.Выдохи в воду.	+	+		+
	9.Свободное купание.	+	+		+
	10.Индивидуальная работа.	+	+		
29-32 занятия	1.На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	+	+		
	2.Различные виды передвижений в воде – по сигналу «Звездочка» на груди.	+	+		
	3.Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс».	+		+	+
	4.Скольжения на груди и на спине с различным положением рук в ластах.	+	+	+	
	5.Плавание облегченным способом на груди, на спине в ластах.	+	+	+	+
	6.Выдохи в воду – 4-6 раз подряд.	+	+	+	+
	7. «Звездочка» на спине.	+	+	+	+
	8.Игры по выбору детей.	+	+	+	+
	9.Контрольные упражнения.	+	+	+	+
	10.Индивидуальная работа.	+	+	+	+

33-34 занятия	1.На суше – имитация ног как при плавании кролем, имитация движения рук и дыхания при плавании кролем на груди. 2.Различные виды ходьбы: с движением руками кролем на груди, на спине, брассом. 3. .Выдохи в воду с движением рук как при плавании способом «брасс», кроль. 4. Движения ног как при плавании кроль на груди с дыханием с плавательной доской; - в ластах. 5.Плавание на спине в ластах. 6.Игры: «Воротики», «Оса», «Охотники и утки», «Поезд в туннель», «Мы веселые ребята», «Винт» -1-2 игры на занятии. 7.Свободное плавание. 8.Контрольные упражнения. 9.Наблюдения.	+ + + + + + + + +	+ + + + + + + + +		

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные условия и средства обучения:

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

-картотеки:

- игр (Приложение 1);
- стихов;
- упражнений на дыхание;
- релаксацию;
- массажа;

- картинки с упражнениями и стилями плавания;
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки;
- мячи разного размера;

- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;
-ласты;
- разделительные дорожки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Яркие, разноцветные игрушки привлекают детей к занятиям и играм на воде. Вспомогательные средства: доски, пенопластовые палки, ласты помогают быстрее освоится в воде.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. « Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.

2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересадина Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004.

3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2002.

4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.

5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.

6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.

7. Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2003.

8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.

9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

10.Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009.