
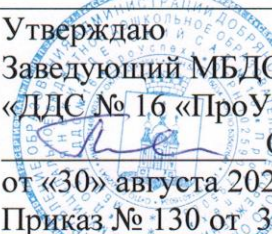


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Добрянский детский сад № 16 «ПроУспех»

<p>Принято на заседании педагогического Совета Протокол № 1 от 30.08.2023 г.</p>	<p>Утверждаю Заведующий МБДОУ «ДДС № 16 «ПроУспех»  О.Ф. Пьянкова от «30» августа 2023г. Приказ № 130 от 30.08.2023 г.</p> 
--	---

Программа дополнительного образования

«Юные пловцы»

Возраст детей: 6-7 лет

Руководитель:
инструктор по физической культуре
Марина Владимировна Дулова

г. Добрянка, 2023

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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	12
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Направленность

Программа дополнительного образования «Юные пловцы» по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте с 6 до 7 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 эффективным, 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 дошкольного возраста плаванию

Обучающие задачи:

подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с опорой и без опоры;
2. Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом, кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук);
3. Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд);
4. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой;
5. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
6. Учить плавать в ластах разными способами.

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

Обучение плаванию по данной программе начинается с 6 до 7 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 6-7 лет продолжается дальнейшее развитие крупной моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. 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:

Занятия секции по плаванию «Юные пловцы» проводится 1 раз в неделю (сентябрь, май) по подгруппам в 5 человек. 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: Секция по плаванию «Юные пловцы» проходит 1 раз в неделю.

Длительность занятий - 30 минут средняя группа.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

- 1) Умение выполнять многократные выдохи в воду до 10 циклов подряд;
- 2) Умение проплыть облегченным способом на груди или на спине 10 – 15 метров;
- 3) Умение проплыть под водой небольшое расстояние (1,5 – 2 метра);
- 4) Умение плавать в ластах в полной координации разными стилями;
- 5) Знать правила безопасности в бассейне и на открытой воде;
- 6) Умение всплывать и лежать на поверхности в течении 2-4 сек.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

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

Контрольные упражнения:

1. «торпеда» на груди;
2. «торпеда» на спине;
3. «звезда» на груди;
4. «звезда» на спине;
5. «поплавок»;
6. скольжение на груди;
7. скольжение на спине с подвижной опорой.

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.

Такие пункты диагностики как «активность на занятии» и «овладение навыками саморегуляции психоэмоционального состояния» отмечаются «+» или «-» и учитываются при определении уровня физического развития ребенка.

1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Диагностика.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 6-7 лет

№	Тема	Всего занятий
1.	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кроль на груди	2
2.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	4
3.	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	4
4.	Разучивание и совершенствование стиля брасс	4
5.	Разучивание и совершенствование стиля дельфин	4
6.	Комбинированное плавание всеми способами	8
7.	Игры	4
8.	Эстафеты	4

Итого:

34

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования для детей 6-7лет

№	Содержание	1	2	3	4
1-4	1.Имитация движений руками кроль на груди, на спине брасс, дельфин на суше. 2.Различные виды ходьбы, по сигналу – выдох в воду. 3.Многократные выдохи в воду с движением руками. 4.Движения ног как при плавании способом кроль на груди, дельфин у поручня; - с плавательной доской. 5.Скольжения на груди с различным положением рук. 6. «Торпеда» на груди, движения ногами как кроль, дельфин. 7. «Буксир» на спине, скольжение на спине. 8.Игра: «Караси и щука». 9.Свободное плавание в ластах.	+	+	+	+
5-8	1.Имитация ног кролем, дельфином с согласованием с дыханием на суше. 2.Выдохи в воду выполняя гребки руками как при плавании кроль на груди. 3.Движения ног как при плавании кроль на груди с плавательной доской. 4.Скольжение на груди с различным положением рук. 5.Плавание облегченным способом на груди. 6.Плавание на спине, на груди в ластах. 7. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок», «Медуза». 8.Игры: «Перестрелка», «Водолазы», «Ловишка» - по 1-2 игры за занятие. 9.Свободное плавание. 10.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
9-12	1.Имитация ног кролем. дельфина с согласованием дыхания на суше. 2.Различные виды ходьбы, по сигналу – выдох в воду. 3.Многократные выдохи в воду с движением руками. 4. Скольжение на груди с различным положением рук; с дыханием. 5.Плавание на спине облегченным способом. 6 Плавание в ластах любым способом. 7.Игры: «Водолазы», «Ловишка мячом», «Перестрелка» 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+

	8.Свободное купание.	+	+	+	+
	9.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
13-16	1.Имитация ног кролем с согласованием с дыханием на суше.	+	+		
	2.Многократные выдохи в воду с движением руками кролем, брассом.	+	+	+	+
	3. «Звездочка» на груди, на спине.	+			
	4.Скольжение на груди с разным положением рук.	+	+		
	5. «Торпеда» на груди, на спине с работой ногами кроль, дельфин в ластах.	+	+	+	+
	6.Плавание в ластах облегченным способом с задержкой дыхания;	+	+		
	- с выдохом.			+	+
	7.Игры: «Белые медведи», «Водолазы», «Водяной» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	8.Свободное купание.	+	+	+	+
	9.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
17-20	1.Имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди, на спине, дельфин, брасс (по наглядным пособиям) на суше.	+	+	+	+
	2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	+	+		
	3. .Многократные выдохи в воду с движением руками кролем, брассом, дельфином.	+	+	+	+
	4.Выдохи в воду до 10 раз.	+	+	+	+
	5.Плавание на груди облегченным способом.	+	+	+	+
	6.Плавание кролем на спине.	+	+	+	+
	7.Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Белые медведи, «Водяной» - 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	8.Свободное плавание в ластах.	+	+	+	+
	9.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
21-24	1.Имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди, на спине, дельфин.	+	+		
	2.Передвижения в воде в различном темпе с вращением рук вперед, назад.			+	+
	3.Выдохи в воду с продвижением вперед с имитацией работы рук брассом.	+	+	+	+
	4.Плавание на груди, на спине облегченными способами в ластах.	+	+	+	+
	5.Многократные выдохи в воду.	+	+	+	+
	6.Нырание с бортика.	+	+	+	+
	7.Игры: «Кто дальше нырнет», «Кто быстрее», эстафеты - по 1 игре на занятии.	+	+	+	+
	8. Свободное плавание.	+	+	+	+

	9.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
25-28	1.Имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди, на спине, дельфин. 2. Выдохи в воду с продвижением вперед с имитацией работы рук брассом. 3.Плавание на груди, на спине облегченными способами в ластах с дыханием. 4. «Стрела» на груди, «поплавок». 5.Плавание на спине облегченным способом. 6.Ныряние с бортика. 7. «Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто больше соберет», «Кто быстрее», эстафеты - по 1 на занятии. 8.Свободное купание. 9. Индивидуальная работа.	+	+	+	+
29-32	1.Имитационные движения работы рук как при плавании способом кроль на груди, на спине, дельфин. 2. Скольжение на груди с разным положением рук. 3.Плавание на груди, на спине облегченными способами с дыханием. 4. «Звезда», «поплавок», «медуза». 5. Плавание на спине облегченным способом. 6. Плавание на груди в полной координации. 7. Плавание на спине в полной координации. 8.Свободное плавание в ластах. 9.Игры: «Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто больше соберет», «Кто быстрее», «На свои места» - по 1 на занятии. 10.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
33, 34	1.Различные виды передвижений – по сигналу «поплавок», «звезда», «медуза». 2. Плавание на груди в полной координации облегченными способами. 3. Плавание на спине в полной координации. 4. Плавание на груди в полной координации. 5.Многочисленные выдохи в воду до 10 раз. 6.Игры: : «Водное поло», «Кто дальше пронырнет», «Кто больше соберет», «Кто быстрее», «На свои места» - по 1 на занятии. 7.Свободное плавание в ластах. 8.Индивидуальная работа.	+	+	+	+

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

- картотека: игр, 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.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм на воде. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно. В противном случае их использование не ведет к положительному результату. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми руками) помогает освоить скольжение.

ЛИТЕРАТУРА:

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. Пересади́на Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
4. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.
5. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
6. 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.
7. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2017.
8. Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2003.
9. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой.

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с опорой и без опоры;
2. Закреплять и совершенствовать работу рук, ног и дыхания при плавании облегченным способом кроль на груди и на спине (без выноса и с выносом рук);)

3. Совершенствовать дыхание в воде (непрерывно до 10 циклов подряд);

4. 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 способами.

Развивающие:

5. Развивать двигательную активность детей.

6. 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.