



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «СШОР № 4»

«Спортивная
школа
олимпийского
резерва № 4»

Ю.Н. Булгакова
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПЛАВАНИЕ для детей дошкольного возраста

муниципального учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»

срок реализации: 9 месяцев

Ярославль
2023

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по плаванию для детей дошкольного возраста разработана на основе «Программы обучения плаванию в детском саду», (Составитель: Воронова Е.К., 2003г.) в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа включает занятия в плавательном бассейне, которые проводятся в соответствии с принципами физической культуры (постепенности, учета индивидуальных особенностей, и т.д.). На занятиях используются общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают детям окрепнуть, расширить арсенал двигательных действий, стать самостоятельными и уверенными в себе.

Новизна программы. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные образовательные стандарты» и др. Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Воронова Е.К.

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

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель программы:

- обучение детей дошкольного возраста плаванию;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обеспечение всестороннего физического развития;

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья ребенка;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

Образовательные:

- ознакомление детей с основными правилами поведения в бассейне;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитание двигательной культуры;
- воспитание нравственно волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитание чувства заботы о своем здоровье.

Направленность программы заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

Отличительной чертой этой программы является то, что она основывается на комплексном подходе к воспитанию и развитию личности дошкольника, помогает видеть дальнюю и ближнюю перспективу. Работа спланирована с учетом систематичности, постепенности, последовательности, усложнения заданий в течение всего периода обучения.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 3-7 лет.
Сроки реализации программы – 9 месяцев.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детские группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

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.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

При систематическом посещении бассейна и выполнении данных занятий, она дает возможность не только овладеть основными способами плавания, преодолеть нарушения опорно-двигательного аппарата, устранить недостатки физического развития, оформить правильные движения, но и закалить свой организм.

Ожидаемый результат работы по данной программе состоит в укреплении здоровья, снижении заболеваемости, приобретении практических первоначальных навыков плавания, приобретение положительных качеств (уверенность, смелость, дисциплинированность, воля).

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»).

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Форма подведения итогов: открытые занятия для родителей, спортивные развлечения и праздники на воде.

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
минимальный возраст лиц для зачисления на этап в группах
по виду спорта плавание**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	9 месяцев	3	8-15

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	1
2.	Теоретическая подготовка	2
3.	Общая физическая подготовка	69
	Общее количество часов	72

Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков).

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Правила поведения в бассейне.	0,5
2.	Формирование здорового образа жизни.	0,5
Итого часов		1

Содержание учебного (тематического) плана

В содержание каждой учебной темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а так же игры.

Основной навык	Последовательность обучения	Игры, игровые упражнения
Передвижение	В различном темпе, направлении.	«Невод», «Море волнуется», «Морской бой», «Караси и карпы», «Мяч по кругу».
Погружение	Погружение в воду, с головой, с открыванием глаз.	«Насос», «Водолазы», «До пяти», «Смотри внимательно», «Достань игрушку», «Охотники и утки».
Движения рук	Попеременные движения согнутыми руками вперед, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, выдох в воду. Попеременные	«Байдарки», «Мельница и ветер».

	движения прямыми руками назад на месте, в ходьбе, в скольжении.	
Движения ног кролем	Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду, выдох в воду. Лежа на спине, дыхание произвольное.	«Футбол», «Акулы и дельфины», «Катера», «Правильный показ».
Лежание на груди и на спине	С поддержкой, самостоятельно (выдох в воду).	«Поплавок», «Пятнашки с поплавком».
Дыхание	Продолжительный выдох в воду. Вдох – задержка дыхания – выдох в воду.	«Качели», «Прятки», «Подводный вулкан», «Пузырь».

Методическое обеспечение программы

Обучения плаванию начинаются с вводного занятия, на котором дети знакомятся или повторяют правила поведения и техники безопасности на воде. Остальные занятия носят практический характер, в процессе которых дети обучаются приемам и способам плавания.

Данная программа предусматривает использование на занятиях специальных упражнений для снижения или устранения отрицательных эмоциональных качеств личности ребенка в частности тревожности, агрессии, несамостоятельности, неуверенности в себе.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Мячи разных размеров.
5. Поплавки цветные (флажки) .
6. Нудлс.
7. Музыкальный плеер.
8. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
9. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература 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.