

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана
«Детский сад общеразвивающего вида № 129 «Антошка»

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Поплавок»

для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
срок реализации 1 год

Автор-составитель: Меринова О.В.
инструктор ФК высшей
квалификационной категории

Курган, 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Поплавок» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность: Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности детского сада является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них - это занятия плаванием.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

В основе программы лежит приобретение умений, позволяющих комфортно чувствовать себя на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учится ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять своим телом, принимать самостоятельные решения.

Отличительные особенности Программы

Отличительной особенностью программы «Поплавок» является: обучение технике плавания «Кроль», безопасное поведение на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Адресат Программы: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Объем программы: 30 часов

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: групповая, очная, состав группы – 8-10 человек; режим занятий - 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 30 мин.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): возможна

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): присутствуют

Наличие талантливых детей в объединении: отсутствуют

Уровни сложности содержания: стартовый

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

Целью Программы является обучение технике плавания способом «Кроль», закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование технических элементов плавания;
- обучение технике плавания способом «Кроль»;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в воде.

Воспитательные:

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

Планируемые результаты

Стартовый уровень	
Знать	- Правила поведения в воде; - Значение влияния плавания на организм человека; - О водных видах спорта и стилях плавания; - Значение прикладного плавания в жизни человека.
Уметь	- Свободно продержаться на воде в течение 1 минуты; - Проплывать способом «Кроль на спине» с опорой и без нее; - Проплывать способом «Кроль на груди» с опорой и без неё; - Самостоятельно организовать подвижные игры на воде. - Участвовать в праздниках и соревнованиях на воде.
Владеть	- Владеть техникой вдоха и выдоха - Владеть техникой работы ног и рук, как при плавании способом «Кроль»

1.3. Рабочая программа**Учебный план**

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног.	4	1	3
2.	Чередование вдоха с выдохом в воду при – способе плавания «кроль»	4	1	3
3.	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине.	4	1	3
4.	Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног при плавании кролем.	2	1	1
5.	Движения рук, при плавании кролем на груди и на спине с опорой.	4	1	3
6.	Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой.	4	1	3
7.	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.	4	1	3
8.	Обучение облегченным способом плавания.	3	1	2
9.	Тестирование.	1		1
	Итого	30		30

Содержание программы

Раздел 1: (4 часа) Скольжение на груди и спине без помощи движений ног.

Теория: (1 час) Техника безопасности. Закрепление правил поведения на воде. Закрепление знаний об прикладном значении плавания, расширение представления о водных видах спорта.

Практика: (3 часа) Погружение в воду с головой с поддержкой, парами с открытыми глазами. Упражнение «Открой глаза, посмотри». Игра «Достань игрушку».

Подныривание под обруч, стараясь оказаться в центре его – упражнение «Поезд в тоннеле». Лежание на груди, держась за бортик бассейна. Скольжение «стрелой», толчком одной ноги от стены бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской).

Скольжение «стрелой» с задержкой дыхания. «Торпеда» - передвижение с работой ног «кролем». Плавание с различным положением рук.

Раздел 2: (4 часа) Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль».

Теория: (1 час) Техника вдоха выдоха.

Практика: (3 часа) Выдох на поверхность воды. Выдох в воду (лицо до уровня глаз). Выдохи в воду с окутанием - упражнения «водолаз», «насос» в положении лежа.

Раздел 3: (4 часа) Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине.

Теория: (1 час) Техника движений ногами, как при плавании «кроль».

Практика: (3 часа): Работа ног, как при плавании кролем на груди и на спине у неподвижной опоры, на вытянутых руках. «Стрелочка» на груди и на спине. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног. Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди. Игра «Фонтан», «Долгое дыхание». Скольжение на груди и на спине с плавательной доской.

Раздел 4: (2 часа) Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног

Теория: (1 час) Техника вдоха выдоха.

Практика: (1 час): Игра «Водолазы», «Поезд в тоннель». Многократные выдохи в воду. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.

Раздел 5: (4 часа) Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой.

Теория: (1 час) Техника движений руками, как при плавании «кроль».

Практика: (3 часа): Имитация работы рук, как при плавании способом кроль на груди, стоя на месте. Ходьба в наклоне с имитацией работы рук, как при плавании облегченным кролем на груди. Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног с поддерживающим средством

Раздел 6: (4 часа) Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой.

Теория: (1 час) Техника движений руками и ногами, как при плавании «кроль».

Практика: (3 часа) Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног с поддерживающим средством.

Раздел 7: (4 часа) Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.

Теория: (1 час) Техника вдоха выдоха.

Практика: (3 часа) Плавание в сочетании движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы рук и ног без поддерживающего средства.

Раздел 8: (3 часа) Обучение облегченным способом плавания

Теория: (1 час) Техника движений руками и ногами, как при плавании «кроль».

Практика:(3 часа) Работа рук способом «кроль» на груди в различных сочетаниях на месте и с продвижением. Плавание дистанции 4-5м способом «кроль» с задержкой дыхания с помощью доски для плавания и без опоры.

Раздел 9: (1 час) Диагностика.

Практика:(1 час) Проплавание дистанции способом «кроль» 6-7м с плавательной доской. 3 гребка - вдох, выдох в воду.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
1.	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног.	1 1 1 1	1.Погружение в воду с головой с открытыми глазами. 2. Лежание на груди у фиксированной опоры и подвижной опоры с работой ног способом «кроль». 3.Передвижение скольжением «стрелой» и с работой ног способом «кроль». 4.«Торпеда» - работа ног в скольжении способом «кроль» с задержкой дыхания, с выдохом в воду.	Учебно – тренировочное
2.	Чередование вдоха с выдохом в воду при - способе плавания «кроль»	1 1 1 1	1.Выдох на воду. 2.Выдох под водой. 3.Формирование навыка скольжения на груди с сочетанием вдоха. 4. Формирование навыка скольжения на груди с сочетанием выдоха в воду.	Учебно – тренировочное
3.	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине	1 1 1 1	1.Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. 2.Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску. 3.Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног. 4. Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе рук и ног.	Учебно – тренировочное
4.	Дыхание с поворотом головы в сторону, в сочетании с движениями ног	1 1	1.Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. 2.Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем.	Учебно – тренировочное

5.	Движения рук, как при способе плавания кроль на груди и на спине с опорой	1 1 1 1	1.Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна 2.Работа рук кролем на груди после скольжения с задержкой дыхания с опорой. 3.Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди. 4. Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на спине с опорой.	Учебно – тренировочное
6.	Совершенствование движения рук, как при плавании кролем с опорой	1 1 1 1	1. Проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение). 2. Проплывание кролем на груди с полной координацией (выдох в воду). 3.Проплывание кролем на груди с полной координацией с опорой. 4. Проплывание кролем на груди с полной координацией с опорой и без.	Учебно – тренировочное
7.	Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук	1 1 1 1	1.Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: 2.Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску. 3. Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы у опоры. 4. Чередование вдохов и выдохов в воду с поворотом головы, согласовывая с движением рук.	Учебно – тренировочное
8.	Обучение облегченным способом плавания.	1 1 1	1.Работа рук при плавании способом «кроль». 2.Упражнения на согласование работы рук и ног в плавании способом «кроль». 3.Работа ног при плавании способом «кроль».	Учебно – тренировочное
9.	Диагностика	1	Кроль на груди в полной координации в сочетании с дыханием.	Контрольные упражнения

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации: не предусмотрена

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение:

Материал	Количество	Примечание
Компьютер	1	Для работы педагога
Аудиосистема	1	Для музыкального сопровождения
Флеш-карты	2	Для работы педагога
Доска для плавания	14	Для работы учащихся
Круги для плавания	10	Для работы учащихся
Комплект тонущих игрушек	4	Для работы учащихся

Шарики для сухого бассейна	100	Для работы учащихся
Обруч с центром тяжести	6	Для работы учащихся
Тонущие кольца	12	Для работы учащихся
Баскетбольное кольцо	2	Для работы учащихся
Волейбольная сетка	1	Для работы учащихся
Мячи надувные	10	Для работы учащихся
Нарукавники для плавания	10	Для работы учащихся
Мяч резиновый	2	Для работы учащихся

Информационное обеспечение:

1. <https://disk.yandex.ru/i/Hn5UGew2TFyRug>
2. <https://disk.yandex.ru/i/rmIfQx9z8OHslw>
3. <https://disk.yandex.ru/i/nkpT6TphIyQwJQ>
4. <https://disk.yandex.ru/i/kj-sQ5huz1xpEA>
5. <https://xn--d1abbusdciv>.

Кадровое обеспечение:

Меринова Ольга Викторовна - инструктор ФИЗО высшая квалификационная категория., образование - высшее

Методические материалы

Методы обучения и воспитания:

- У метод мотивации и стимулирования - обучение успехом (поощрения, открытое занятие для родителей);
- У метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе игры, наблюдения;
- У наглядный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- У репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- У словесный (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, диалог);
- У экспериментальный;
- У исследования (зарисовки, записи, фотографирование);
- У убеждения (пример, самоанализ, анализ практической деятельности).

Формы организации занятий:

Занятия с детьми по программе проводятся в форме учебно-тренировочных занятий. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Форма детской деятельности:

- игра с правилами;
- игровая познавательная и исследовательская деятельность;
- игровые тренинги, упражнения;
- подвижные игры - эстафеты, соревнования, квесты.

Алгоритм занятия:

Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение технике плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения;
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом «кроль»;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Оценочные материалы

Формы педагогической диагностики: мониторинг

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. Оценка плавательной подготовленности проводится в конце обучения.

Цель диагностики: выявление уровня развития способностей детей, а так же степень овладения ими необходимыми умениями и навыками в различных видах деятельности (начального и конечного уровня динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Фиксация результатов программы:

-) Проплывать на груди при помощи гребковых движений руками;
-) Проплывать способом кроль на груди;
-) Скольжение на спине;
-) Выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз)

№	Фамилия, имя ребенка	Проплывать на груди при помощи гребковых движений руками	Проплывать способом кроль на груди	Скольжение на спине	Выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз)

Условные обозначения: сформирован – «3», находится в стадии становления - «2», не сформирован – «1»

«Сформирован» - означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

«В стадии становления» – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

«Не сформирован» – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

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. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
 9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
 10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
 11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
 12. 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.