|  |
| --- |
| Министерство образования и науки Российской Федерации |
| Администрация города Иркутска |
| Департамент образования комитета по социальной политике и культуре |
| Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение |
| города Иркутска детский сад №167 |
| (МБДОУ г. Иркутска детский сад №167) |
| Университетский м-н., д.53, г. Иркутск, 664082 |
| Тел./факс (3952)368-670, E-mail: mdou.167@list.ru |
| ОКПО 46709353, ОГРН 1023801753205, ИНН/КПП 3812008190/381201001 |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ

На 2024-2025 учебный год

«Веселые рыбки»

2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

1.2. Актуальность программы

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

2.2. Учебный план

2.3. Содержание учебного плана

2.4. Календарно-учебный график

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

3.1. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

3.2. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

**РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Введение**

Программа дополнительного образования «Веселые рыбки», в рамках общего образования, реализуется на базе образовательного учреждения г. Иркутска МБДОУ № 167

В данной программе рассматриваются задачи физкультурно-оздоровительного воспитания, направленные на формирование основных

физических качеств организма ребёнка и оздоровления детей 3–7 лет. Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием.

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Работая в детском саду инструктором по физической культуре, могу утверждать, что занятия плаванием помогают решению этих задач. Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Организация обучения:**

Срок реализации программы: 7 месяцев.

Группа формируется в зависимости от физической подготовленности детей в количестве 10 человек.

Возраст детей, посещающих секцию – 3–7 лет.

Режим деятельности: занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Продолжительность занятий:40 минут.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

– показательные выступления в спортивных развлечениях и соревнованиях

на воде.

* 1. **Актуальность программы**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие квалифицированного персонала, крытого бассейна в здании детского сада).

В последнее время значительно увеличилось число детей с нарушением

опорно-двигательного аппарата, а также детей с ослабленным здоровьем и

пониженной двигательной активностью. Влияние плавания на организм

ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать

здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. 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.

Основными средствами занятий являются физические упражнения,

выполняемые в воде:

– для освоения с водной средой;

– для освоения и совершенствования навыка плавания;

– игры на воде;

– на силовые способности;

– на гибкость;

– на выносливость;

– на расслабление;

– на дыхание;

– на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

**Направления работы секции:**

– охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья

воспитанника, его физическое развитие

– обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и

укрепление детского организма

– взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития

детей

– формирование основ двигательной и гигиенической культуры

– оказания консультативной помощи родителям.

 Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне

развитого ребенка включает в себя четыре направления:

– физическое здоровье

– психологическое благополучие

– духовное здоровье

– нравственное здоровье

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике и синхронному плаванию.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Цель и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста**

**Цель программы:**

Формирование интереса детей дошкольного возраста к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

– обучить технике безопасности поведения на воде и на суше;

– обучить правилам гигиены пловца;

– расширить знания об истории развития плавания России;

– обучить комплексу физических упражнений по общей физической подготовке,

– обучить комплексу физических упражнений специальной физической подготовки;

– обучить основам техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди»;

– обучить старту и повороту при «кроле» на груди и на спине.

**Развивающие задачи:**

– развивать задатки общей выносливости (функциональные способности);

– развивать координацию движений для данного возраста (двигательная способность).

**Воспитательные задачи:**

– сформировать навык сотрудничества в тренировочных и личностных ситуациях;

– способствовать воспитанию морально- волевых качеств.

– приобщать детей к здоровому образу жизни;

– привитие интереса к занятиям плаванием

**2.2. Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| Общая физическая подготовка | **2** | 0,5 | 1,5 |
| Специальная физическая подготовка | **2** | 0,5 | 1,5 |
|  Освоение с водой | **5** | 1 | 4 |
|  Техника кроля на груди  | **5** | 1 | 4 |
|  Техника кроля на спине | **4** | 1 | 3 |
|  Старты  | **2** | 0,5 | 1,5 |
|  Повороты | **2** | 0,5 | 1,5 |
| Подвижные и спортивные игры на воде | **2** | 0,5 | 1,5 |
| Соревнования и контрольные испытания | **4** | 0,5 | 3,5 |
| **Итого:** | **28** | **6** | **22** |

**2.4. Содержание учебного плана**

**1. Общая физическая подготовка (ОФП) (2 часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика:* Различные виды передвижения. Общеразвивающий комплекс упражнений. Упражнения на расслабления.

**2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика:* СФП для кроля на груди. СФП для кроля на спине. СФП для старта. СФП для поворотов.

**3.Специальная техническая подготовка (СТП) (14 часов)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика****: Освоение с водой:*** элементарные гребковые движения; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; прыжки в воду.

***Техника кроля на груди:*** движение ногами и дыхание; движение руками и дыхание; общее согласования движений.

***Техника кроля на спине:*** движение ногами; движение руками; общее согласования движений.

***Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:*** «Полоскание белья», «Караси и карпы».

***Игры с погружением в воду с головой:*** «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос».

***Игры на всплывание и лежание на воде:*** «Винт», «Слушай, сигнал!».

***Игры с выдохами в воду***: «У кого больше пузырей?», «Качели».

***Игры со скольжением и плаванием:*** «Кто дальше проскользит?», «Торпеды».

**4.Старты (2часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика:* Низкий старт с воды.

**4. Повороты (2часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика:* Плоский поворот

**5. Подвижные и спортивные игры на воде (2 часа)**

*Теория:* Показ и объяснение данной темы

*Практика:* Подвижные и спортивные игры на воде: «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос», «Винт», «Слушай, сигнал!», «У кого больше пузырей?», «Качели», «Кто дальше проскользит?», «Торпеды» и т.д.

**9. Соревнования и контрольные испытания (4 часа)**

*Теория:* Ознакомление с положением о соревновании, инструктаж по техники безопасности на соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов.

*Практика:* Соревнования. Контрольные испытания: вступительные, промежуточные, итоговые.

**2.4. Календарно-учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Форма работы** | **Задачи** |
| **Октябрь** | Занятие 1 | Выявление уровня подготовленности детей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание. |
| Занятие 2 | Закрепление умения задерживать дыхание под водой, выполнения упражнений в быстром темпе, упражнение в правильном выполнении движений руками под водой. Обучение правильному вдоху и выдоху под водой.  |
| Занятие 3 | Совершенствование различных видов передвижений в воде под музыку, умения длительной задержки дыхания в воде. Закрепление умения нырять в воду, обрабатывание упражнений «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой.  |
| **Ноябрь** | Занятие 4 | Обучение согласованной работе рук и ног при плавании «кролем на спине». Закрепление умения скользить у поверхности воды. |
| Занятие 5 | Формирование навыка скольжения на груди и на спине с работой ног. Выполнение простейших переворотов. Обучение глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильному скольжению на спине.  |
| Занятие 6 |  Совершенствование навыка ныряния и доставания предметов из воды. Формирование умения продвигаться под водой вперёд в положении полуприседа с полным погружением. |
| Занятие 7 | Обучение элементам спортивного плавания способом «брасс», выполнению гребковых движений руками способом «кроль на спине». Развитие внимания |
| **Декабрь** | Занятие 8 | Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнение в прыжках с нырянием. Выполнение комплексов упражнений под музыку с предметами. |
| Занятие 9 | Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, удерживать тело в воде в горизонтальном положении. Обучение кувыркам вперед и назад. |
| Занятие 10 | Обучение элементам спортивного плавания способом «дельфин». Закрепление элементов спортивного плавания способом «брасс». Разучивание различных коллективных упражнений |
| Занятие 11 | Совершенствование умения выполнять низкий старт. Обучение повороту в воде. Выполнение специальных упражнений для расслабления. |
| **Январь** | Занятие 12 | Закрепление элементов способов спортивного плавания «брасс» и «дельфин», умения выполнять низкий старт и поворот при плавании кролем на груди. |
| Занятие 13 | Закрепление умения скользить способом кроль на спине и груди. Совершенствовать в умении согласовывать движения рук с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. |
| Занятие 14 | Совершенствование техники плавания удобным способом. Отработка синхронных движений с мячами в паре. Совершенствование техники плавания «торпедой» с мячом в руках. |
| Занятие 15 | Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.  |
| **Февраль** | Занятие 16 | Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления. |
| Занятие 17 | Закрепление умения делать низкий старт при плавании, свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. |
| Занятие 18 | Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений. |
| Занятие 19 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание. |
| **Март** | Занятие 20 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в координации. Обучение правильному чередованию движений рук и ног. Выполнение специальных упражнений на расслабление. |
| Занятие 21 | Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления. |
| Занятие 22 | Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине в координации. Упражнение в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. |
| Занятие 23 | Совершенствование техники плавания «кроль» на спине и груди, свободному преодолению дистанции 10 – 12м, согласованной работе руками и ногами |
| Занятие 24 | Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления. |
| **Апрель** | Занятие 25 | Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений. |
| Занятие 26 | Участие в соревнованиях по плаванию |
| Занятие 27 | Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание. |
| Занятие 28 | Свободное плавание. Игры в воде на выбор. |

**РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля:

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3.Промежуточный контроль

Проводится в середине учебного года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень освоения программы, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

**3.1. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. 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 0,1секунды. По бортику бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи**

Контрольное тестирование

|  |  |
| --- | --- |
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| Проплывание тоннеля.  |
| Подныривание под мост. |
| Поднимание со дна предметов |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди и на спине |
| Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Плавание кролем на груди и на спине 10 – 12м |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Старты, повороты | Низкий старт кролем на груди и на спине |
| Повороты  |
| Лежание | Упражнение «Поплавок», «Медуза» |
| Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| Лежание на спине с плавательной доской. |

При оценке двигательных навыков детей вводятся следующие обозначения.

*– Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*– Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

*– Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

**3.2. Планируемые результаты**

По окончании изучения программы «Дельфиненок» должны быть достигнуты определенные результаты.

***Предметные результаты:***

*В конце обучения дети должны знать:*

– технику безопасности поведения на воде и на суше;

– правила гигиены в бассейне;

– комплекс упражнений по общей физической подготовке;

– комплекс упражнений специальной физической подготовки;

– основы техники «кроль на груди», «кроль на спине», старты и повороты этими способами;

– виды и способы плавания.

*В конце обучения дети должны уметь:*

– сотрудничать с педагогом и сверстниками;

– проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения и поведения;

– применять дыхательные упражнения;

– выполнять движения по воде с помощью одних ног(с плавательной доской);

– выполнять скольжение без доски 6м;

**–**проплывать дистанцию 10-12м способом «кроль» на груди и спине;

– выполнять комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

***Метапредметные результаты****:*

– способность проявлять инициативу при выполнении задания;

– способность оценивать правильность выполнения задания и вносить свои коррективы;

– навыки соблюдения санитарно-гигиенических норм.

***Личностные результаты:***

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

–соблюдение требований техники безопасности;

– способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– осознание ценности здорового образа жизни.

**РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.– 108 с. (Развитие и воспитание).

Воронова Е. К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.

Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие/Т.С. Казаковцева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 310 с.

Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия-пресс. 2006.

Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» – СПб.: Детство-пресс, 2011г.

Приложение

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ**

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

– длинный шест (длиной 2,5 метра) для поддержания и страховки детей;

– надувные круги;

– плавательные доски;

– нарукавники.

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

– резиновые и пластмассовые игрушки;

– тонущие и плавающие игрушки;

– мячи разного размера;

– обручи;

– лейки и ведерки;

– кольца для игры в баскетбол;

– кольцеброс.