

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора

Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75.01 от 09.06.2022г.



Козлов И.В.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ для детей дошкольного возраста»

(для спортивно-оздоровительного этапа подготовки)

Составитель:

тренер-преподаватель
Морозков Виталий Михайлович

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 год

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.

_____ Козлов И.В.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ для детей дошкольного возраста»

(для спортивно-оздоровительного этапа подготовки)

Составитель:

тренер-преподаватель
Морозков Виталий Михайлович

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по плаванию для детей дошкольного возраста разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», автора Чеменова А.А., Столмакова Т.В. с учетом требований ФГОС, «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.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеской спортивной школы» (ДЮСШ). Занятия проводятся в бассейне ДЮСШ.

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 укрепить, 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» 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.

Актуальность программы. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда большое значение массового обучения, плаванию детей начиная с дошкольного возраста. Нет надобности указывать на значительные количества несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Если детей с самых ранних лет приучить свободно, держаться на воде, обучить проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

- Упражнения для специальной подготовки
- Различные игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.
Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

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.

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Ожидаемые результаты:

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.

Планируемые результаты освоения программы:**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», «брасс», «дельфин», «облегченный»).

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.

Формы подведения итогов реализации программы:

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план для 1 года обучения

Тема	Теория	Практика	Общее количество часов
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2		2
Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде		4	4
Обучение выдоху в воду		2	2
Обучение погружению в воду		2	2
Обучение ориентированию в воде		2	2
Обучение лежанию на воде		2	2
Обучение попеременным движениям ног способом кроль		4	4
Обучение скольжению на груди и спине с вспомогательными средствами и без них		4	4
Обучение движениям рук всеми способами плавания в ходьбе и в скольжение (брас, дельфин, кроль)		2	2
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине		2	2
Итого	2	24	26

Учебный (тематический) план для детей 2 года обучения

Тема	Теория	Практика	Общее количество часов
Правила поведения и техника безопасности в бассейне	2		2
Закрепление обучения выдоха в воду, погружению, всплытию лежанию		4	4
Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди и спине с дыханием		10	10
Закрепление обучения скольжению и ориентировки под водой с открытыми глазами		12	12
Обучение плавания при помощи движения ног всеми способами на задержке и с дыханием (кроль, дельфин, брас)		10	10
Обучение плаванию при помощи		12	12

движения рук всеми способами на задержке и с дыханием (брас, дельфин, кроль)			
Обучение плаванию комбинированными способами плавания на задержке дыхания		12	12
Обучение плаванию комбинированными способами плавания с дыханием		10	10
Итого	2	70	72

Содержание учебного (тематического) плана

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

Они сгруппированы следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружения в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплытие и лежание на воде;
- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания.

Программа предлагает два этапа обучения:

- на первом этапе осваиваются подготовительные упражнения;
- на втором этапе осваиваются элементы спортивных способов плавания.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы основными педагогическими принципами и методами:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДЮСШ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
10. Плакаты, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
11. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
12. Комплексы дыхательных упражнений.

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. Надувные круги разных размеров.
5. Наручники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный плеер.
14. 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. Аквэробика. 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 ДОУ 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.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»<http://www.vidod.edu.ru>
- 7.sparta @ novgorod. net