

**Муниципальное
бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 289»
(МБДОУ № 289)**



**«289-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
муниципал коньдэтэн
возиськись ужьюрт
(289- тй номеро ШДМКВУ)**

ул. Клубная, 56, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел. (3412) 71-07-20,
e-mail: DS289@izh-ds.udmr.ru, ОКПО 449654535, ОГРН 1021801435556,
ИНН/КПП 1832026549/183201001

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ №289
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МБДОУ № 289
№ 80 от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая и
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей 5- 7 лет плаванию
«Юный пловец»**

Срок реализации программы: 2 года

Программа разработана
Инструктором по физической культуре
Юсуповой А.Н.

Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Давно известно благотворное воздействие плавания на организм, как взрослых, так и детей. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяет разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и повышают сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Программа физкультурно – спортивной направленности, направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста плаванию именно спортивными способами. Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребёнку сохранить не только здоровье, но и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде. Результат деятельности инструктора – это умение ребёнка уверенно плавать всеми современными спортивными стилями, развитие у него таких качеств, как выносливость, скорость, быстрота реакции, ловкость и т.д. Благодаря тренировкам в течение длительного времени ребёнок меняется физически – он обрастает мышцами. При постановке правильной техники плавания увеличение мышечной массы происходит органично, и у малыша формируется правильная осанка.

Уровень программы

Программа является одноуровневой, включает в себя базовый уровень.

Актуальность программы

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста. Дети готовятся к тому, чтобы пойти в школу, а многие школы сейчас имеют бассейны. И для того, чтобы дети без проблем адаптировались к школьному бассейну и безбоязненно ходили на занятия по плаванию в школе, необходимо научить их плавать, причём именно спортивными стилями, ещё в детском саду.

Отличительные особенности

По сравнению с программой Осокиной Т.Н. «Обучение плаванию в детском саду», где всё сводится к обучению держаться на воде; в данной программе отличительной особенностью является то, что на занятиях основное время уделяется углубленному разучиванию и отработке, как отдельных элементов стилей плавания, так и плаванию в полной координации разученными стилями.

Новизна

Новизна программы состоит в том, что дети к концу обучения умеют плавать двумя основными способами плавания (кроль на груди и на спине), разучивают движения двух других, более сложных для дошкольника, способов плавания (брасс и баттерфляй). Занятия, в основном, проходят в форме тренировочных, поэтому больше времени уделяется именно закреплению и отработке элементов спортивных стилей. Спортивное плавание – это пластичное скольжение пловца по поверхности воды при наименьшей её сопротивляемости телу на основе рациональной техники движений рук и ног.

Педагогическая целесообразность

Я считаю, что необходимо создавать условия для воспитания нравственно волевых качеств личности ребенка. Кружок является хорошей школой общения, здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы.

Адресат программы

Занятия проводятся с группой детей старшего дошкольного возраста(5-7лет) от 8 до 12 человек.

Практическая значимость для целевой группы

Программа направлена на укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно – двигательной). Постоянное плавание закаляют организм и способствует профилактике простудных заболеваний.

Во время плавания ребенок, преодолевая сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, что способствует устранению дефектов осанки.

Преимственность программы

Пройдя обучение по данной программе, дети обладают базовыми знаниями и умениями, которых достаточно, чтоб пройти отбор в профессиональные секции по плаванию.

Объём программы

Первый год обучения 56 ч.

Второй год обучения 56ч.

Общее количество часов 112 ч.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма организации образовательного процесса

Форма организации детского коллектива - кружок по обучению детей плаванию . Один раз в год проводим открытое занятие для родителей. В подготовительной группе в конце учебного года проводим соревнования по плаванию.

Форма обучения

Очная, групповая.

Режим занятий:

занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительностью 1 академический час (30 минут).

Цель программы:

- закаливание и укрепление детского организма;
- обучение плаванием спортивными стилями детей дошкольного возраста;
- создание основы разностороннего физического развития дошкольников.

Основные задачи программы:

- *оздоровительные:* - приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- *образовательные:* - формировать двигательные умения и навыки;

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.
- воспитательные:* - воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Учебный план

Программа состоит из четырёх этапов обучения.

Первый этап – осваиваются подготовительные упражнения.

Второй этап – осваиваются элементы спортивного плавания.

Третий этап – осваиваются спортивные способы плавания.

Четвёртый этап – совершенствование техники спортивного плавания.

№ п.п.	Название темы	Количество во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практи ка	
1	Раздел 1 - 1 год обучения				
1.1	Тема 1.1 Обучение упражнениям «задержка дыхания на вдохе» и «погружение»	4 ч.	1ч.	3ч.	
1.2.	Тема 1.2. Обучение упражнению «всплывание»	4ч.		4ч.	
1.3.	Тема 1.3. Обучение упражнению «лежание»	4ч.		4ч.	
1.4.	Тема1.4. Обучение упражнению «скольжение на груди»	4ч.	1ч.	3ч.	
1.5.	Тема 1.5. Обучение упражнению «скольжение на спине»	4ч.		4ч.	
1.6.	Тема 1.6. Повторение и закрепление всех упражнений предыдущих занятий	4ч.		4ч.	
2	Раздел 2				
2.1	Тема 2.1. Обучение движению ног при плавании способом «брасс» на груди	4ч.	1ч.	3ч.	
2.2.	Тема2.2. Обучение дыханию и движению ног при плавании на спине	4ч.		4ч.	
2.3.	Тема2.3. Обучение упражнению «выдох в	4ч.		4ч.	

	воду»				
2.4.	Тема2.4. Обучение движению ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду	4ч.	1ч.	3ч.	
2.5.	Тема2.5. Обучение плаванию способом «брасс»	4ч.		4ч.	
2.6.	Тема 2.6 Обучение плаванию способом «на спине»	4ч.		4ч.	
2.7.	Тема 2.7 Повторение и закрепление всех упражнений предыдущего материала	4ч.		4ч.	
2.8.	Тема 2.8. Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие	4ч.		4ч.	Открытое занятие.
3	Раздел 3 – 2 год обучения				
3.1	Тема 3.1 Проверка умений и навыков детей , повторение упражнений предыдущего этапа обучения	4ч.		4ч.	
3.2.	Тема 3.2. Обучение плаванию способом «брасс»	4ч.		4ч.	
3.3.	Тема 3.3 Обучение плаванию способом «кроль на спине»	4ч.		4ч.	
3.4.	Тема3.4. Обучение плаванию способом «кроль на груди»	4ч.		4ч.	
3.5.	Тема3.5. Обучение плаванию способом «дельфин»	4ч.	1ч.	3ч.	
3.6.	Тема3.6. Повторение пройденного материала	4ч.		4ч.	
4	Раздел 4				
4.1.	Тема 4.1. Повторение и закрепление навыков	4ч.		4ч.	

	плавание спортивными способами				
4.2.	Тема4.2. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «басс»	4ч.		4ч.	
4.3.	Тема 4.3. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»	4ч.		4ч.	
4.4.	Тема4.4. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на груди»	4ч.		4ч.	
4.5.	Тема4.5. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин»	4ч.	1 ч.	3ч.	
4.6.	Тема4.6. Тренировочные занятия	4ч.		4ч.	
4.7.	Тема4.7. Повторение и закрепление навыков плавания спортивными способами	4ч.		4ч.	
4.8.	Тема 4.8. Подготовка к открытому занятию.	4ч.		4ч.	Открытое занятие.
	Итого часов	112ч	6ч	106ч	

Планируемые результаты:

- формирование навыков плавания основными спортивными стилями;
- уменьшение заболеваемости ОРВИ среди детей, занимающихся плаванием;
- формирование навыков здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств;
- формирование мышечного корсета с помощью тренировочных нагрузок на занятиях.

К концу учебного года дети должны уметь преодолевать дистанцию 8 бассейнов с удобной для них скоростью, сохраняя способность контролировать свои движения на протяжении всей дистанции. Каждый

ребёнок должен иметь возможность выполнения упражнений без помех со стороны других детей. Поэтому перед каждым занятием вспоминаем правила плавания по дорожке: плаваем всегда по правой стороне, соблюдаем дистанцию в начале выполнения очередного упражнения.

Календарный учебный график

1 год обучения

П.п	месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	30мин.	Обучение упражнениям на дыхание на суше.	1ч.	Групповая	Бассейн-суша	самоконтроль
2.		30мин.	Обучение упражнениям «задержка дыхания на вдохе» и «погружение».	3ч.	фронтальная	бассейн	самоконтроль
3.		30мин.	Обучение упражнению «всплывание»	4ч.	фронтальная	бассейн	
4.	ноябрь	30мин.	Обучение упражнению «лежание»	4ч.	групповая	бассейн	
5.		30мин.	Обучение упражнению «скольжение на груди» на суше.	1ч.	парная	Бассейн-суша	Контроль партнера
6.		30мин.	Обучение	3ч.	парная	бассейн	Контроль

			упражнений «скольжение на груди».				ль партнера
7.	декабрь	35мин.	Обучение упражнениям «скольжение на спине»	4ч.	фронтальная	бассейн	
8.		35мин.	Повторение и закрепление всех упражнений предыдущих занятий	4ч.	игровая	бассейн	
9.	январь	35мин.	Обучение движению ног при плавании способом «брасс» на груди, на суше.	1ч.	фронтальная	Бассейн-суша	Контроль партнера
10.		35мин.	Обучение движению ног при плавании способом «брасс» на груди	3ч.	фронтальная	бассейн	самоконтроль
11.		35мин.	Обучение дыханию и движению ног при плавании на спине	4ч.	фронтальная	бассейн	
12.	февраль	35мин.	Обучение упражнениям	4ч.	фронтальная	бассейн	

			«ВЫДОХ В ВОДУ»				
13.		35мин.	Обучение движению ног при плавании способом «брасс» с выдохом, на суше.	1ч.	фронтальная	Бассейн-суша	Контроль партнера
14.		30мин.	Обучение движению ног при плавании способом «брасс» с выдохом в воду	3ч.	парная	Бассейн	Контроль партнера
15.	март	30мин.	Обучение плаванию способом «брасс»	4ч.	групповой	бассейн	
16.		35мин.	Обучение плаванию способом «на спине»	4ч.	фронтальная	бассейн	
17.	апрель	35 мин.	Повторение и закрепление всех упражнений предыдущего материала	4ч.	Круговая тренировка	бассейн	
18.		35мин.	Подготовка к открытому занятию.	4ч.	индивидуальная	бассейн	Открытое занятие

2 год обучения

П.п	месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	35мин.	Проверка умений и навыков детей , повторение упражнений предыдущего этапа обучения	4ч.	Групповая	Бассейн	самоконтроль
2.		35мин.	Обучение плаванию способом «брасс»	4ч.	фронтальная	бассейн	
3.	ноябрь	35мин.	Обучение плаванию способом «кроль на спине»	4ч.	групповая	бассейн	
4.		35мин.	Обучение плаванию способом «кроль на груди»	4ч.	фронтальная	бассейн	
5.	декабрь	35мин	Обучение плаванию способом «дельфин» на суше.	1 ч.	фронтальная	Бассейн-суша	Контроль партнера
6.		35мин. 35мин.	Обучение плаванию способом «дельфин».	3ч.	парная	Бассейн	Контроль партнера
7.		35мин.	Повторение пройденного материала	4ч.	Круговая тренировка	бассейн	самоконтроль

8.	январь	35мин.	Повторение и закрепление навыков плавания спортивными способами	4ч.	Круговая тренировка	бассейн	самконтроль
9.		35мин.	Упражнения для совершенствования техники плавания способом «брасс»	4ч.	фронтальная	бассейн	
10.	февраль	35мин.	Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на спине»	4ч.	фронтальная	бассейн	
11.		35мин.	Упражнения для совершенствования техники плавания способом «кроль на груди»	4ч.	фронтальная	бассейн	
12.	март	35мин.	Упражнения для совершенствования техники плавания способом «дельфин» на суше.	1ч.	фронтальная	Бассейн-суша	Контроль партнера
13.		35мин.	Упражнения	3ч.	парная	бассейн	Контроль

			ия для совершенствования техники плавания способом «дельфин»				ль партнера
14.		35мин.	Тренировочные занятия	4ч.	Круговая тренировка	бассейн	самоконтроль
15.	апрель	35мин.	Повторение и закрепление навыков плавания спортивными способами	4ч.	Круговая тренировка	бассейн	
16.		35мин.	Подготовка к открытому занятию.	4ч.	индивидуальная	бассейн	Открытое занятие. Соревнование.

Варианты тренировочных занятий этапа совершенствования техники плавания и повышения уровня физических возможностей детей

1 вариант

- 4 бассейна (1 бассейн брассом+ 1 бассейн кролем на спине, 2 раза);
- 4 бассейна упражнения кролем (1 бассейн одной рукой + 1 бассейн другой рукой, по два раза каждой);
- 4 бассейна упражнения дельфином (1 бассейн одной рукой + 1 бассейн ногами);
- 4 бассейна брассом в полной координации;
- 4 бассейна упражнения на спине (1 бассейн на ногах + 1 бассейн на руках, 2 раза);

- 4 бассейна упражнения брассом (1 бассейн на руках + 1 бассейн на ногах);
- 4 бассейна на спине в полной координации;
- свободное плавание.

2 вариант

- 4 бассейна комплексное плавание;
- 4 бассейна на ногах комплексное плавание;
- 4 бассейна упражнения дельфином;
- 4 бассейна на ногах на спине;
- 4 бассейна упражнения кролем;
- 4 бассейна упражнения брассом;
- 4 бассейна упражнения на спине;
- свободное плавание.

3 вариант

- 4 бассейна брассом;
- 4 бассейна упражнения кролем;
- 4 бассейна упражнения на спине;
- 4 бассейна упражнения дельфином;
- 4 бассейна упражнения брассом;
- 4 бассейна на спине на ногах;
- 4 бассейна на спине в полной координации;
- свободное плавание.

В случае, когда дети освоили выполнение упражнений различными способами плавания и могут выполнять их в сочетании с плаванием в полной координации, можно использовать другие варианты занятий с плаванием на более длинные дистанции.

1 вариант

- 8 бассейнов комплексное плавание (смена способов через 1 бассейн);

- 12 бассейнов в полной координации (4 бассейна на спине + 4 бассейна брассом + 4 бассейна кролем);
- 16 бассейнов всеми способами (смена способов через 4 бассейна);
- 8 бассейнов (1 бассейн на ногах дельфином + 3 бассейна в полной координации любым способом);
- 8 бассейнов на спине в полной координации; - свободное плавание.

2 вариант

- 8 бассейнов (1 бассейн на ногах + 3 бассейна в полной координации)одним или различными способами;
- 4 бассейна упражнения дельфином;
- 8 бассейнов (1 бассейн одно упражнение + 1 бассейн другое упражнение + 2 бассейна в полной координации) одним или различными способами;
- 4 бассейна на ногах брассом;
- 8 бассейнов на спине в полной координации; - свободное плавание.

3 вариант

- 4 бассейна комплексное плавание;
- 8 бассейнов брассом (1 бассейн на ногах + 3 бассейна в полной координации, 2 раза);
- 6 бассейнов кролем;
- 4 бассейна упражнения дельфином;
- 8 бассейнов на спине (1 бассейн на ногах + 3 бассейна в полной координации, 2 раза);
- 4 бассейна любым способом;
- свободное плавание.

Условия реализации программы

Кадровые: педагог с высшим педагогическим образованием, первая квалификационная категория.

Материально-технические: Методическое обеспечение и оборудование. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: - спасательные круги; - плавательные доски; - нарукавники. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера. Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Информационные ресурсы: аудио-, фото-, видео-, интернет источники.

Формы аттестации

В конце учебного года проводятся открытые занятия. В подготовительной группе в конце учебного года проводим соревнования по плаванию.

Методические особенности организации образовательного процесса:

Каждое занятие начинаем с напоминания правил поведения в бассейне:

- дети не должны бегать по бортику, торопиться, толкать друг друга, чтобы избежать травм;
- никто не имеет права обижать друг друга и отвлекать от выполнения упражнений;
- если ребёнок захотел в туалет, то он должен подойти к инструктору и, объяснив причину, выйти из воды и сходить в туалет.

Перед каждым занятием дети должны принять душ. Для этого у них должны быть мыло, мочалка или губка. Для плавания необходимо иметь плавки или трусики и шапочку. Желательно, чтобы у детей были хорошо подобранные плавательные очки. После купания дети вытираются полотенцем, надевают халат и специальные шлёпанцы.

Количество повторений каждого занятия зависит от степени освоения конкретного упражнения. Приступаем к обучению следующего упражнения тогда, когда предыдущее освоили не менее 2/3 детей, занимающихся в группе. Занятие в воде начинаем с разминки, которая включает в себя различные виды ходьбы, бег, прыжки с продвижением вперёд с различным положением рук – на поясе, за спиной, за головой, руки выполняют гребковые движения.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой; *воспитания:* убеждения, поощрения, стимулирования, создание ситуации успеха;

педагогические технологии: здоровьесберегающая технология, игровая деятельность.

Список литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
5. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
7. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
- 8.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
9. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год