

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»**

Юридический адрес: 142702, Московская область,
Ленинский городской округ, г. Видное,
Петровский проезд, д. 28
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
ул. Генерала Антонова, д. 6а,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: mo_nshds737@mosreg.ru

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ОЦДОК
В.Г.Быков

Приказ № 18-ВД от
18.09.2023



**Образовательная программа
дополнительного образования детей
«Маленькие чемпионы»**

Инструктор физического воспитания Хлопкова Е.П.
Возраст обучающихся: 3-7 лет

2023 год

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое

количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима ребенка. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий строго соблюдаются правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю. Продолжительность занятий соответствует возрастной группе детей от 20 – 35 минут в воде.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Целью программы является овладение жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания, для осуществления которой необходимо решить следующие ЗАДАЧИ:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить смене способов при тестировании плавательной подготовленности проплывания максимально возможных расстояний.

Настоящая программа обучения плаванию детей от 3 до 7 лет составлена на основе анализа передового опыта работы в московских ДОУ и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического контроля.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст детей от 3 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач. В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива «Умею плавать» -

проплывать 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Группа 3-4 года (16.30-17-30)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Умения

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Выполнять выдохи в воду у бортика.

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине со вспомогательными средствами и без них.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

Нырание в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Требования

Уметь выполнять требования программы возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарты

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 5-7-9 м.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

Группа 4-5 лет (17.30-18.30)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами различными способами в воде без поддерживающих средств;

- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

Знания

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Умения

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» со вспомогательными средствами и без них.

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

Ходьба по дну с выполнением движений руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Требования

Уметь выполнять требования программы возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Знать названия способов плавания.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- «плавать неспортивными и спортивными способами».

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарты

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м. без вспомогательных средств.

Группа 5-7 лет (18.30-19.30)

Задачи

- знать об оздоровительном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;

Умения

Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техникой плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений руками брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными способами с выдохами в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

Доставать игрушки со дна при нырании на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;
- при нырании в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарты

Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м.

Плавание любым способом 7-9-12 м.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Занятия в группе «Маленькие чемпионы» проходят по возрастным группам

1 группа - 3-4 года

2 группа - 4-5 лет

3 группа - 5-6 лет

Занятия проводятся в период октябрь – май, 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий от 20 – 35 минут в зависимости от возраста обучающихся.

Время проведения занятий: вторник 16.30 - 17.30
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30

четверг 16.30 - 17.30

17.30 - 18.30

18.30 - 19.30

Размер бассейна ширина 3 метра, длина 7 метров, глубина 70 см.

Оборудование: ласты, плавательные доски, нарукавники, игрушки для обучения плаванию, нудлсы, мячи, тонущие игрушки, обручи, лопатки для плавания.