

Управление образования города Калуги

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 94 «Забава»
города Калуги**

(МБДОУ № 94 г. Калуги)

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБДОУ № 94
г. Калуги
(протокол № 2 от 13.12.2022 г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ № 94 г. Калуги
от 13.12.2022 г. № 464 - од

**Образовательная программа
дополнительного образования по плаванию детей 6 – 8 лет**

«Чемпион»

Направленность: физкультурно - спортивная

**Разработана: рабочей группой
МБДОУ № 94 г. Калуги**

г. Калуга
2023 г.

Содержание.

Паспорт образовательной программы дополнительного образования по плаванию детей «Чемпион» (далее Программы).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка.

- 1.1.1 направленность Программы
- 1.1.2 актуальность программы
- 1.1.3 отличительные особенности программы
- 1.1.4 адресат программы
- 1.1.5 объём и срок освоения программы
- 1.1.6 форма обучения
- 1.1.7 особенности организации образовательного процесса
- 1.1.8 режим занятий

1.2 Цель и задачи Программы.

1.3 Содержание Программы

1.4 Планируемые результаты Программы

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации Программы

2.1 Календарный учебный график

2.2. Условия реализации Программы

2.3 Оценочные материалы реализации Программы

2.4 Методические материалы Программы

2.5 Список литературы

Паспорт Программы

Название программы	Образовательная программа дополнительного образования по плаванию детей 6–8 лет «Чемпион» (далее – Программа)
Уровень ДОП	Общекультурный (ознакомительный)
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Возраст детей	6 - 8 лет
Срок реализации программы	2 года
Нормативно – правовая основа	- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384); - устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 94 «Забава» города Калуги.
Краткая аннотация Программы	Программа предназначена для детей 6 - 7 лет, посещающих МБДОУ № 94 г. Калуги, а также для учащихся первых классов (детей 7 – 8 лет) СОШ г. Калуги. Реализация Программа направлена на: - Использование системы по освоению двигательных навыков двумя основными способами плавания (кроль на груди и кроль на спине).

	- Гармонизацию физического развития детей 6 – 8 лет через введение коррекционных движений в воде (осанка, стопы). -Способствование развитию координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости). - Воспитание способности к самоконтролю через физические ощущения. В программе содержится материал для организации дополнительного образования по образовательной области «Физическое развитие» детей 6 – 8 лет, который может быть использован педагогами образовательных организаций, родителями воспитанников и другими заинтересованными лицами.
Разработчики Программы	Рабочая группа в составе: 1. Антонова Л.Г., заведующий МБДОУ № 94 г. Калуги. 2. Калчева Ю.В., заместитель заведующего по воспитательно – образовательной работе. 3. Шувалова Т.Н., инструктор по физической культуре.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей 6 - 8 лет «Чемпион» (далее – Программа) разработана:

- в соответствии с образовательной программой дошкольного образовательного МБДОУ № 94 г. Калуги;
- в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013г);
- с учетом действующих СанПиН;
- согласно «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» №373 от 31.07.2020 г.

Программа подготовлена для дополнительного образования детей 6 – 8 лет, проявляющих особый интерес к плаванию.

Содержание программы превышает требования образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 94 г. Калуги в образовательной области «Физическое развития».

Плавание относится к числу циклических упражнений, выполняемых в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно при плавании вдох и выдох затруднены – при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему школьника. Занятия плаванием делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон. Плавание – незаменимое средство для профилактики нарушений осанки дошкольников. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого ребенка. За время занятий дети должны овладеть основами плавания: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать одним из способов.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференциацию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно –

сосудистой и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ №94 г. Калуги 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. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка.

Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительной образовательной услуги по обучению и совершенствованию навыков плавания «Чемпион».

При разработке программы проведено изучение пожеланий, запросов участников образовательных отношений (детей, родителей воспитанников) (через анкетирование, беседы с детьми и родителями), а также анализ ООП ДО МБДОУ № 94 г. Калуги. Данная программа позволяет дошкольникам чаще и глубже заниматься плаванием с использованием различных двигательных техник.

Направленность программы – физкультурно - спортивное

Актуальность программы

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий

человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспеет помощь.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп, учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей, воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего двигательного мастерства, возникновение желания заниматься плаванием на полупрофессиональном уровне в спортивных школах г. Калуги.

Адресат программы Программа составлена для детей в возрасте от 6 до 8 лет, имеющих допуск к занятиям плаванием от врача.

Срок освоения программы – 2 года

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса – в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста. Состав группы – постоянный, формируется в начале учебного года, когда дети поступают в среднюю возрастную группу. Группа формируется общей численностью не более 15 человек. Есть возможность добора на освободившиеся места. Группа осваивает программу на протяжении двух лет.

Режим занятий – занятия проводятся с октября по апрель два раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 час.

Место работы «Чемпион»: плавательный бассейн МБДОУ № 94 г. Калуги

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы:

Формирование здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям по плаванию, забота о развитии физических качеств, необходимых будущему спортсмену – пловцу.

Задачи

Обучающие:

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Использовать систему по освоению двигательных навыков двумя основными способами плавания (кроль на груди и кроль на спине).
3. Научить учащихся осознанно владеть своим телом в воде.
4. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
5. Гармонизировать физическое развитие детей 6 – 8 лет через введение коррекционных движений в воде (осанка, стопы)
6. Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию координационных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать воспитанников и учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать воспитанников и учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

1.3 Содержание программы

Психолого-педагогические принципы реализации Программы:

- опора на предыдущий опыт ребенка;
- активное участие каждого ребенка в планировании и реализации двигательной деятельности;
- использование индивидуальной формы работы, применение элементов взаимного обучения;
- учёт возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка;
- поддержка детской инициативы в выборе занятий, плавательного оборудования, партнёров;
- интеграция образовательных областей для расширения представлений детей об известных российских спортсменах – пловцах, о всероссийских соревнованиях по плаванию;
- ориентация на возможность использования полученных посредством двигательной деятельности навыков в повседневной жизни, а также учет имеющихся навыков при выборе спортивного направления воспитанников и учащихся.

Особенности организации работы «Чемпион».

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

Примерная последовательность изучения материала Программы детьми 6 - 8 лет:

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца.

Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей
Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну

Раздел 2. Ознакомление с физическими свойствами воды

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания. Зрительная ориентация в воде.

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания.

Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания, с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ног в кроле на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые безопорном положении, с различными исходными положениями рук.

Раздел 3. Освоение техники плавания в кроле на груди и в кроле на спине

Теория. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием

Практика. Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой в кроле на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным).

Практика. Техника движения рук в кроле на спине.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным).

Раздел 4. Освоение техники плавания брасс

Теория. Краткий обзор техники движения рук в брассе в согласовании с дыханием.

Практика. Осваивание движения в брассе. Согласование рук и ног.

1. Упражнения, с использованием (доска для плавания) выполняем имитационные упражнения для правильного и одновременного, цикличного подтягивания и толчка ног в воде.

2. Упражнения, с различными исходными положениями рук и выполнения гребковых движений одновременно.

3. Имитационные движения и отработка попадания одновременной работы рук в работу ног.

4. Имитационные движение и отдельная отработка рук. Правильное гребковое движение.

5. Специально- физические упражнения, подводящие к правильной отработке техники в полной координации брасс.

Раздел 5. Ознакомление с ОФП (общая физическая подготовка)

Теория. Технические и теоретические пояснения правильного выполнения упражнений.

Практика. Изучение физических упражнений на суше.

1. Специальные упражнения на растяжку мышц.

2. Упражнения для имитации выполнения гребковых движений одновременно и попеременно на суше.

3. Отработка имитационных движений и отработка попадания одновременной работы рук в работу ног.

4. Упражнения на выносливость.

5. Упражнение на координацию.

Раздел 6. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов. Повторение пройденного материала

Практика. Проведение игры Водное поло

Работа с воспитателями - педагогами групп, дети из которых занимаются в кружке «Чемпион», предусматривает: беседы, консультации и советы, семинары, практикумы.

Работа с родителями предполагает размещение информации в информационно - наглядных источниках: папки - ширмы, информационные стенды, информирование через группу «Вацап» и «Телеграм», а также индивидуальные консультации, анкетирование, родительские встречи.

Учебный план ДОП «Чемпион»

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды	34	5	29	Тренировочное занятие
3.	Освоение техники плавания в кроле на груди и на спине	36	6	30	Соревнование
4.	Освоение техники плавания брасс	36	6	30	Тренировочное занятие
5.	Ознакомление ОФП	34	6	28	Соревнование
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование
	Итого:	144	25	119	

1.4 Планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы «Чемпион»:

- изучение теоретических основ ОО «Физическое развитие» способствует:
- формированию представлений о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека;
- формирование представления об умении организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- обнаружение ошибок при выполнении двигательных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- выполнение физических упражнений в режиме дня с использованием специальных дыхательных упражнений;
- самостоятельное измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам при выполнении двигательных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- умение организовать игры, спортивные эстафеты;

- видение красоты движений;

- выполнение двигательных действий со спортивным инвентарем;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи двигательной деятельности до конца занятия;

- формирование умения планировать, контролировать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на кружке;

- формирование уважительного отношения к сверстникам;

- формирование мотивов двигательной деятельности; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- проявление положительных качеств личности;

- проявление дисциплинированности, внимательности, упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий реализации Программы

2.1 Календарный учебный график

Освоение программы планируется осуществлять на протяжении 7 учебных месяцев года на протяжении двух лет. Летние месяцы считаются каникулярными, в это время занятия в «Чемпион» не проводятся.

Занятия проводятся:

2 раза в неделю по 1 часу.

Календарный учебный график реализации программы «Чемпион»

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Кол-во часов			Формы/Способы контроля
				Всего	Теория	Практика	
1.	3.09		Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
2.	7.09		Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде,	2	2		Беседа с детьми
3.	10.09		Упражнения по освоению с водой.	2	1	1	тренировочные занятия
4.	14.09		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание,	2		2	
5.	17.09		Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	2	1	1	
6.	21.09		Погружение, всплытие и лежание на воде.	2	1	1	
7.	24.09		Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	2	1	1	
8.	28.09		Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2	1	1	Соревнования
9.	1.10		Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2		2	

10.	4.10		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2		2	
11.	8.10		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2		2	
12.	12.10		Погружение, всплытие и лежание на воде.	2		2	
13.	15.10		Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	2		2	
14.	19.10		Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	2		2	
15.	22.10		Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	2		2	
16.	26.10		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2		2	
17.	29.10		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2		2	
18.	2.11		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	2		2	
19.	5.11		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	2		2	
20.	9.11		Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2		2	
21.	12.11		Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2		2	
22.	16.11		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	2		2	
23.	19.11		Ватерпольный кроль.	2		2	
24.	22.11		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на	2		2	

			спине. Имитационные упражнения.				
25	26.11		Треджен на груди и на спине.	2	1	1	
26	30.11		Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2	1	1	
27	3.12		Способы ватерпольного плавания на боку	2	1	1	
28	7.12		Специальные приемы игрового плавания.	2	1	1	
29	10.12		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
30	14.12		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
31	17.12		Имитационные упражнения. Ватерпольный кроль.	2	1	1	
32	21.12		Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.	2	1	1	
33	24.12		Треджен на груди и на спине.	2	1	1	
34	28.12		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
35	11.01		Способы ватерпольного плавания на боку	2	1	1	
36	14.01		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
37	18.01		Имитационные упражнения. Ватерпольный кроль.	2		2	
38	21.01		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
39	24.01		Броски ватерпольных мячей на дальность.	2		2	
40	28.01		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Ватерпольный кроль. Проплывание 12,5 м кролем в ватерпольном стиле	2		2	
41	01.02		Проплывание 12,5 м кролем в ватерпольном стиле с мячом	2		2	
42	04.02		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Ватерпольный кроль.	2		2	

43 .	08.02		Проплывание 12,5 м кролем в ватерпольном стиле с мячом	2		2	
44 .	11.02		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2	1	1	
45 .	15.02		Ватерпольный кроль. Упражнения на прием мяча.	2	1	1	
46 .	18.02		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2	1	1	
47 .	22.02		Ватерпольный кроль. Упражнения на отбор мяча.	2	1	1	
48 .	25.02		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	2		2	
49 .	1.03		Ватерпольный кроль. Упражнения на ведение мяча.	2		2	
50 .	4.03		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
51 .	11.03		Техника владения мячом на месте.	2		2	
52 .	15.03		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Техника владения мячом на месте.	2		2	
53 .	18.03		Маневрирование	2		2	
54 .	22.03		Изучение техники плавания ватерпольным кролем. Упражнения на ведение мяча.	2		2	
55 .	25.03		Техника ловли мяча, замах и броска.	2		2	
56 .	29.03		Изучение техники плавания ватерпольным кролем. Упражнения на ведение мяча.	2		2	
57 .	1.04		Специальные приемы игрового плавания.	2		2	
58 .	5.04		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Ватерпольный кроль.	2		2	
59	8.04		Проплывание 12,5 м	2		2	

.			кролем в ватерпольном стиле с мячом. Передача мяча				
60.	12.04		Изучение техники плавания ватерпольным кролем. Упражнения на ведение мяча.	2		2	
61.	15.04		Техника ловли мяча, замах и броска.	2		2	
62.	19.04		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Техника владения мячом на месте.	2		2	
63.	22.04		Техника безопасности при игре в водное поло	2	1	1	
64.	26.04		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Техника владения мячом на месте.	2		2	
65.	29.04		Правила игры в водное поло. Разметка поля для водного поло.	2	1	1	
66.	3.05		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Ватерпольный кроль.	2	1	1	
67.	6.05		Проплывание 12,5 м кролем в ватерпольном стиле с мячом. Передача мяча	2		2	
68.	13.05		Изучение техники плавания ватерпольным кролем. Треджен на груди и спине.	2	1	1	
69.	17.05		Специальные приемы игрового плавания. Упражнения на ведение мяча.	2		2	
70.	20.05		Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Техника владения мячом на месте.	2	1	1	
71.	24.05		Проплывание 12,5 м кролем в ватерпольном стиле с мячом. Передача мяча	2		2	
72.	27.05		Итоговое занятие: игра Водное поло	2			
			ИТОГО	14	25	11	
				4		9	

2.2 Условия реализации Программы.

Для реализации программы в ДОО созданы материально – технические условия.

В ДОО имеется *бассейн*. Бассейн постоянно пополняется новыми игрушками для ныряния, нудлами, обновляются доски, колобашки и лопатки для плавания. Руководитель «Чемпиона» ищет новые идеи для раскрытия физического потенциала дошкольников, посещающих кружок.

Оборудование, используемое детьми на кружке «Чемпион»

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Доски для плавания	На каждого ребенка
2.	Нудлы для плавания	На каждого ребенка
3.	Лопатки для плавания	На каждого ребенка
4.	Колобашки	На каждого ребенка
5.	Игрушки для ныряния	На всю группу детей
6.	Мячи надувные	На каждого ребенка
7.	Ласты	На каждого ребенка
8.	Обручи для подныривания	На всю группу детей

2.3 Оценочные материалы реализации программы «Чемпион»

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

Входной контроль – при поступлении в группу проводится собеседование.

Определяется уровень физической подготовки.

Текущий контроль проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

Промежуточный контроль проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки в конце декабря.

Итоговый контроль проводится по окончании реализации программы.

Формы контроля

Основной показатель работы кружка по плаванию - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложения 1).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В мае месяце все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня)

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования между воспитанниками (не менее 1 раза в квартал);
- открытые занятия для родителей воспитанников (не менее двух в год);
- рекомендации по зачислению воспитанников и учащихся в спортивные секции ГАО КО СШОР «Труд», спортивно – оздоровительный центр «Дельфин»

2.4 Методическое обеспечение Программы

Методическими ресурсами реализации программы являются методические и авторские пособия:

- 1) Программа дополнительного образования дошкольников по плаванию «Чемпион», созданная творческим коллективом МБДОУ № 94 г. Калуги, руководителем кружка дополнительного образования Шуваловой Т.Н.
- 2) Авторский перспективный план по реализации программы по плаванию «Чемпион» инструктора по физкультуре Шуваловой Т.Н.

2.5. Список литературы

- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
- ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
- Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
- Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков.
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002
- Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
- Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012
- Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
- Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- Усольцева Оксана «Плавание» Серия: «Библия тренера»

Контрольные упражнения

Имитационные упражнения на суше

Для развития быстроты следует включать специальные гимнастические упражнения и упражнения в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движения, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Гребковые движения руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички

знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. «Скольжение» (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений,

которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья»,

«Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой,

Всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;

погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох□вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Всплывания и лежания на воде

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой

дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Учебные прыжки в воду

1. Сидя на бортике сделать упор в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике сделать упор ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.