

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный
муниципальный район Волжский Самарской области

Юридический адрес: ☒ 443085. п. Придорожный, мкр. «Южный город»,
ул. Николаевский проспект, д. 50, e-mail ugschool@mail.ru

ПРИНЯТА:
на Педагогического совета
ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
пос. Придорожный
протокол № 1
от « 30 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
пос. Придорожный
 /В. М. Кильдюшкин
Приказ № 249/1-09 от «30» 08 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ПЛАВАТЬ РАНЬШЕ»**

Срок реализации - 1 год
Возраст обучающихся – 2-3 года

Авторы-составители:
Соколовская Л.А.,
педагог-психолог,
Бубнис С.С.,
инструктор по физической культуре

м.р. Волжский, 2022-2023 уч.год

Краткая аннотация

Программа «Плавать раньше» (далее – Программа) направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка раннего дошкольного возраста через организацию общефизической подготовки с элементами игр на воде на основе методики плавания З.П.Фирсова «Плавать раньше, чем ходить». Ребенок овладевает ранними навыками плавания при активном участии родителя.

В ходе реализации Программы создаются условия для организации детско-родительских групп и обучения детей раннего дошкольного возраста 2-3 лет плаванию и развития их физических качеств координации движений, выносливости, повышение иммунитета. Программа основана на применении физических упражнений, использовании метода тренировки плаванию по Фирсову в сочетании с игровыми методами. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавать раньше» представлена 1 модулем: совместные занятия с ребенком и родителем на суше и в воде.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавать раньше» физкультурно-оздоровительная.

Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавать раньше» обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996 – р, направленных на формирование здоровой гармоничной личности. В соответствии с Целевой моделью развития национальных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 Программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития детей раннего дошкольного возраста, а так же укрепление детско-родительских отношений через участие в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности. В связи с этим программа «Плавать раньше» позволяет сформировать у родителей и детей ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни начиная с раннего возраста; создать равные условия для занятий плаванием, включая детей с ограниченными возможностями здоровья; сформировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни. На занятиях дети раннего дошкольного возраста совместно с родителями в игровой форме смогут овладеть базовыми элементами плавания, получить в игровой форме навыки формирования здорового образа жизни и закалывания, освоить дыхательные техники гармонизации организма.

Новизна заключается во включении в образовательный процесс родителей воспитанников раннего дошкольного возраста. А так же применение комплекса специальных обучающих, развивающих спортивных игр и упражнений, дыхательных техник позволяющих обучить ребенка раннего дошкольного возраста основам плавания. Программа акцентирована на раннее физическое развитие ребенка от 2 - 3 лет, и духовную составляющую по формированию здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что образовательный процесс по физическому обучению плаванию детей раннего возраста от 2 - 3 лет базируется на природных навыках двигательной активности ребенка.

Раннее обучение плаванию по методу Фирсова З.П. – научно обоснованный способ использования природных двигательных ресурсов своего тела в целях развития способностей ребенка раннего возраста от 2 - 3 лет, позволяющий в результате физических и духовных тренировок расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. В программе тренировок многочисленные общие и специальные развивающие упражнения на воспитание физических качеств, изучение плавательных и дыхательных техник.

ОФП – (общая физическая подготовка) - это физическая работа общеукрепляющего и общеразвивающего характера, направленная на повышение работоспособности, развитие у детей основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, координации и др.), а также укрепление и улучшение работы функциональных систем организма (нервно-мышечной, опорно-двигательной, кардио-респираторной и косвенно других систем).

СФП – (специальная физическая подготовка) - это физическая работа, специализированная по принципу развития именно тех навыков и качеств, которые требуются в непосредственном виде спорта, в нашем случае в плавании, а характер и режим упражнений, должны наиболее полно соответствовать характеру и режиму движений в соревновательной практике этого вида.

Подвижные игры на воде – вид активной деятельности ребенка в водной среде, эффективное средство физического развития и закаливания.

Педагогическая целесообразность

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Одним из важнейших средств

воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физической культурой. Все основные базовые навыки по формированию здорового образа жизни зарождаются в семье, поэтому родители являются первоисточником знаний о сохранении здоровья ребенка. Мы предлагаем включить родителя в систему проведения занятий по овладению навыками раннего плавания. Совместная детско-родительская группа «Плывать раньше» - это уникальная возможность для родителя обучаться методам формирования здорового образа жизни совместно с ребенком в игровой форме. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. На занятиях по овладению навыками раннего плавания тренируют общие физические навыки ребенка, развивают хорошую координацию, и все это способствует стабилизации психических процессов и интеллектуальных параметров малышей. Занятия по овладению ранним навыкам плавания от 1,5 – 3 лет способствуют гармоничному развитию личности в целом. Помимо физической стороны, есть и духовная составляющая программы «Плывать раньше». Занятия по раннему плаванию и формированию здорового образа жизни ребенка и родителя разовьют в ребенке такие качества как забота, честность, трудолюбие, а родители будут уделять больше продуктивного времени своим детям.

К плюсам раннего плавания относят:

- отдых от воздействия гравитации и нахождение в трехмерном пространстве воды способствует бережной и быстрой разгрузке психики ребенка.
- физическая нагрузка и тренировка задержки дыхания, позволяют улучшить обменные процессы,
- оказывает терапевтическое действие на ослабленный иммунитет,
- закаливающий эффект, повышая сопротивляемость организма к заболеваниям.

Программа разработана в соответствии с принципами:

- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;

- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Цель Программы: создание условий для совместного укрепления здоровья детей раннего дошкольного возраста и их родителей по методу овладения навыками раннего плавания.

Задачи:

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы по раннему плаванию у родителей детей раннего возраста, первоначальные представления о играх на воде, дыхательных техниках и приемах раннего плавания;
- формировать представления о своем теле у детей раннего возраста, о способах сохранения и укрепления своего здоровья посредством закаливания, о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развивать выносливость, силу и координацию движений, чувство равновесия и баланса, развивать пластику, гибкость и скорость движений ребенка раннего возраста;
- развивать коммуникативную среду ребенок-родитель.

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, эмоционально-положительное отношение ребенка к сверстникам;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению между ребенком и родителем;

Возраст детей, участвующих в реализации Программы 1,5 – 3 года. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, раннего возраста, уровня физической подготовленности,

состояния здоровья. Грамотное комплектование образовательных групп способствует лучшему освоению упражнений.

Зачисление детей и родителей на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плывать раньше» происходит на основании предоставления заключения врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации Программы рассчитан на 1 год обучения в учебный период (сентябрь – май): 1 раз в неделю (с учетом периода государственных праздников и каникулярного периода).

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Для детей 2 - 3 года – 10 минут

Формы и методы обучения

Основная форма обучения – групповая, предусмотрены занятия в малых группах.

Методы обучения:

- словесные методы: объяснения, рассказ, беседы, команды;
- наглядные методы: показ движений; игры.
- практические методы: многократное повторение движений в игровой форме на суше по элементам, затем полностью, обучение в условиях на суше и в водной среде, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности.

Режим занятий: количество недель в одном учебном году – 34, количество занятий – 34.

Наполняемость учебных групп составляет 10 человек: 5 детей и 5 родителей.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- укрепление физических параметров, овладение базовыми навыками плавания для ребенка.
- развивать коммуникативные навыки в общении и сотрудничестве родитель-ребенок;

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- управлять эмоциями при общении;
- работать в группе;
- обращаться за помощью.

Познавательные:

- проявляет готовность к активному взаимодействию с окружающим миром по проблеме здоровьесбережения;
- проявляет инициативность, самостоятельность, навыки сотрудничества в разных видах двигательной активности;
- проявляет любознательность, произвольность, способность к творческому самовыражению в области охраны здоровья.

Регулятивные:

- понимает цель деятельности и правила на занятиях по раннему плаванию, при выполнении упражнений;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий в бассейне;

Предметные:

- владеет навыками раннего плавания;
- демонстрирует результаты своего труда;
- имеет представления о своем теле, о начальных способах сохранения и укрепления своего здоровья, о здоровом образе жизни.

Результативность Программы **отслеживается путём выполнения тестовых заданий** (коллектив авторов под редакцией Н.В. Микляевой) для детей и анкетированием родителей о прохождении программы:

- Синхронное погружение с выдохом в воду (сек.)
- Синхронное выполнение упражнений из разных исходных положений
- Синхронное скольжение на груди в одном и разных направлениях (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями ног (м)

- Синхронное скольжение на груди с движениями рук (м)

Способы проверки ожидаемых результатов

1. Открытые показы.
2. Метод педагогических наблюдений.

Модуль 1. Подготовительный

Цель: формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Задачи:

Обучающие: - формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

Развивающие: - развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; **Воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, изобретательность, сообразительность, эмоционально- положительное отношение к сверстникам
- оптимизировать взаимоотношения между детьми, воспитывать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;

Предметные ожидаемые результаты:

уметь:

- уметь держаться на воде;
- уверенно передвигаться в воде;
- выполнять синхронные движения в воде, - соблюдать правила игр и упражнений в воде.

Анкетирование для родителей по итогам прохождения занятий в совместной детско-родительской группе «Плавать раньше»

1. Усвоение программы
 - Частично
 - Усвоена полностью
2. Удовлетворение от посещения занятий:
 - Удовлетворен
 - На 50%
 - Иное мнение _____ (обозначать свое)

3. Какие занятия вы считаете особенно полезные для себя и ребенка
- Модуль игры
 - Модуль практические задания по плаванию
 - Программа в целом
4. Какие знания по формированию здорового образа жизни вы примените в своей семейной практике? _____
5. Рекомендации организаторам программы _____

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема занятий	Кол-во часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Подготовительный					
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	2	-	2	Наблюдение, показ, контрольные задания
2	Разные виды упражнений в воде	2	-	2	Наблюдение, показ, контрольные задания
3	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
4	Синхронные движения руками в воде	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
5	Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
6	Синхронное всплывание и лежание на воде	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
ИТОГО		34	0	34	

Тема 1 : «Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде»

Теория: Показ видеосюжета «Аквааэробика». Правила поведения в бассейне.

Заучивание сигналов. Правила поведения в бассейне.

Практика: Выполнение упражнений по показу. Выполнение упражнений по сигналу с соблюдением правил.

Тема 2 : «Разные виды упражнений в воде»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде

Практика: Выполнение передвижений с преодолением сопротивления воды; отталкивание мяча двумя руками. Выполнение синхронных движений. Выполнение передвижений шагом и бегом в разных направлениях.

Тема 3 : «Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы, способствующие уверенному поведению на воде.

Практика: Выполнение передвижений в воде, не держась друг за друга и не толкаясь. Выполнение передвижений в кругу, держась за руки.

Тема 4: «Синхронные движения руками в воде»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: Одновременное погружение лица в воду с задержкой дыхания. Одновременное выполнение разных видов движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. Выполнение упражнений на развитие умения регулировать вдох и выдох. Синхронное выполнение движений в воде.

Выполнение движений в воде, держась за руку.

Тема 5: «Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)»

Теория: Ситуативные разговоры, способствующие привитию чувства радости от действий в воде.

Практика: Выполнение синхронных передвижений в воде в разных направлениях (не держась друг за друга, держась за руки)

Тема 6: «Синхронное всплывание и лежание на воде»

Теория: Рассматривание плавающих игрушек, изучение правил игры с ними. **Практика:** Выполнение самостоятельного перехода от одного бортика к другому. Выполнение одновременных передвижений в разных направлениях со сменой темпа. Выполнение упражнений с плавающими игрушками.

Тема 7 : «Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках»

Теория: Повторение правил игры с плавающими игрушками.

Практика: Синхронное выполнение упражнения на принятие горизонтального положения тела в воде с опорой на руки. Свободное передвижение в пространстве в разных направлениях.

Модуль 2. «Подготовительные упражнения»

Цель: формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Образовательные:

- формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья; **Развивающие:**
- развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; **Воспитательные:**
- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, изобретательность, сообразительность, эмоционально- положительное отношение к сверстникам
- оптимизировать взаимоотношения между детьми, воспитывать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде; **Предметные результаты:**

уметь:

- выполнять синхронные движения в воде;
- соблюдать правила игр и упражнений в воде;
- держать равновесие при выполнении синхронных упражнений в воде.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические **условия:**

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, совершенствование на глубокой воде;
- активное участие детей в игре для преодоления чувства неуверенности;

- исключение поддерживающих предметов (доски, круги), страховки под живот при выполнении упражнений на груди.

Неотъемлемой составной частью аквааэробики является разминка, проходит в игровой форме. Игры и игровые упражнения способствуют подготовке к работе в воде те группы мышц, которые принимают участие в аквааэробике.

Упражнения для развития силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Материально-техническое оборудование

Помещение:

1. Бассейн.

Дополнительное оборудование

1. Доски для плавания (10),
2. Круги надувные (10),
3. Нарукавники (5 пар),
4. Нудлы (10),
5. Надувные мячи (10),
6. Кораблики (плавающие игрушки) (10),
7. Камушки (по 20 - 30),
8. Канат из цветных пробок длинный (1),
9. Обручи (10),
10. Гимнастические палки (10),
11. Профилактическая дорожка (2),
12. Гимнастические скамейки (2),
13. Карточки и схемы выполнения упражнений.

Технические средства:

1. Подборка музыкального материала.
2. Видеокамера.
3. Цифровой фотоаппарат.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
3. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г
4. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
5. 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.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. -М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
7. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить – М.: «Издательство Физкультура и спорт», 1978. – 144 с.

