

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»

РАССМОТРЕНО
Советом ДОУ
МДОУ «Детский сад
«Медвежонок» г. Надыма»
Протокол № 1 от 31.08.2016

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад
«Медвежонок» г. Надыма»
Протокол № 1 от 05.09.2016

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад
«Медвежонок» г. Надыма»
Мифтахова Л.И.

Приказ № 55 от 05.09.2016



О Л И М П И Я

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Макеева Е.В., методист

г. Надым
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпия» направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста плаванию и начальным навыкам игры в водное поло.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Несмотря на предусмотренное 1 занятие в неделю по обучению плаванию дошкольников, далеко не все дети овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по программе и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы. При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы. Традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Освоению таких видов спортивного плавания как брасс и дельфин отводится минимальное количество занятий. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

Водное поло (ватерполо) – командная спортивная игра с мячом на воде, ведётся двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке, посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота. Цель игры – забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы предполагает использование авторских спортивных педагогических технологий в проведении занятий.

Актуальность программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребёнка (здоровьесберегающий, социальный аспекты).

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть элементарными навыками плавания.

Цель программы:

- создание условий, направленных на формирование у детей эмоционально-положительного отношения к занятиям на воде, укрепление физического и психического здоровья дошкольников, повышение функциональных возможностей детского организма.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить основному способу плавания «Кроль» (на груди);
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- сформировать представление о виде спорта – водном поло;
- освоить элементарные навыки игры в водное поло.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;

- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

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

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована – адаптирована к условиям образовательного процесса в МДОУ «Детский сад «Медвежонок» г. Надыма». В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Программа рассчитана на 2 года освоения.

Имеет 2 этапа реализации:

Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение спортивными способами плавания.

Этап начальной подготовки (2 год). Задача второго этапа – тщательные наблюдения за успешностью обучения воспитанников. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта (водное поло) и овладение воспитанниками элементарными навыками игры.

Условия реализации программы

В спортивную секцию «Олимпия» принимаются дети с 5 до 7 лет. Обязательна справка от врача, где указано, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий в бассейне.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы (количество лет)	2 года
Возраст воспитанников	5-7 лет
Количество воспитанников в группе	10 человек
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	72

Формы проведения занятий:

- занятие-беседа;
- занятие-игра;
- занятие-праздник;
- соревнования.

Ожидаемые результаты

Ребенок

- гармонично физически развивается, обогащается его двигательный опыт в плавании;
- проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;
- опрятный приходит на занятия, следит за чистотой нижнего белья, следит за ногтями на руках и ногах, перед занятием прибирает волосы;
- ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде;
- умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
- проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде;
- готов оказать элементарную помощь себе и другому.

Тестовые задания (мониторинг)

1. Скольжение на груди (с шестом и без него).
2. Скольжение на спине (с нарукавниками и без них).
3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.
4. Плавание произвольным способом.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия для родителей. Участие в соревнованиях, праздниках показывает положительные результаты занятий, развивает интерес детей, вызывает заинтересованность родителей.

При выполнении упражнений с мячами используют следующие **методы**:

Повторный метод – заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

Интервальный метод – предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

Вариативный метод – предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

Метод сопряженных взаимодействий – основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

Игровой метод – характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

Соревновательный метод – это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании

физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

Метод круговой тренировки – предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

Содержание обучения

1. Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков).

2. Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание. Реализация группового проекта «Волшебница вода». Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); графические изображения подвижных игр; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

3. Практика

В спортивном зале:

- Упражнения для ОФП: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц.
- Дыхательная гимнастика: «Парус», «Гуси летят», «Пчелы» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком.
- Движения рук и ног, выполняемые как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

В бассейне:

- Упражнения для специальной подготовки: спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.
- Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.
- Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.
- Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).
- Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.
- Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.
- Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком.
- Движения рук и ног, выполняемые как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).
- Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук

(отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

- Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

- Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

- Прыжки в воду: из положения стоя («солдатик», «падающая звезда», «бабочка»); в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна.

- Плавание в маске с трубкой.

- Изучение элементов плавания способом «брасс» (движение ног при плавании способом «брасс» на груди («лягушка»), движения руками «раздвигаем водоросли»).

- Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Горпед», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

- Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Комплексы упражнений в воде под музыку с элементами синхронного плавания: «Рыбки», «Неваляшки», «Капельки», «Ручейки» и др. (элементы: «танцую не один», «воротики», «звездочка, цветок», «на кого похож?»)

4. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого воспитанника.

Практика: Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого мероприятия для родителей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1.	Свободное вхождение в воду и передвижения по бассейну. Погружение лица (головы) в воду. Совершение не высоких прыжков на месте. Скольжение (лежание) по поверхности воды с опорой.	2	10	12	1	8	9
2.	Попеременные движения ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску. Открывание глаз под водой. Скольжение без опоры о плавательную доску. Выдох в воду.	-	19	19	-	15	15

3.	Ориентировка под водой. Скольжение с попеременной работой ног без опоры на плавательную доску. Ритмичный выдох в воду.	-	20	20	-	16	16
4.	Элементарные способов плавания	-	12	12	-	15	15
5.	Игра Водное поло	1	8	8	1	15	15
6.	Открытое мероприятие для родителей	-	1	1	-	2	2
	ИТОГО	2	70	72	2	70	72

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Литература для родителей.

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.