

Структура программы

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 392

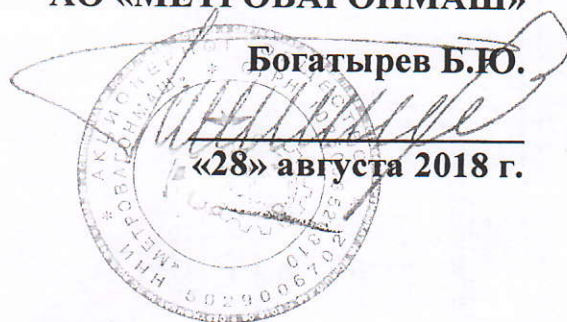
«28» августа 2018г.

Пояснительная записка
Учебно-тематический план
Содержание программы
1.1. Раздел «Наративы»
1.2. Раздел «Праски в воду»
1.3. Раздел «Тажанис»
1.4. Раздел «Самодельные»
1.5. Раздел «Котур» в задания»
Методические комментарии
Материальные ресурсы
Список литературы

**Генеральный директор
АО «МЕТРОВАГОНМАШ»**

Богатырев Б.Ю.

«28» августа 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа**

«Плавание»

для детей 3-7 лет

Принята:
на заседании Педагогического совета
протокол № 4 от 28.08.18 года

Московская область, г. Мытищи, 2018 г.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
 - 3.1. Раздел «Ныряние»
 - 3.2. Раздел «Прыжки в воду»
 - 3.3. Раздел «Лежание»
 - 3.4. Раздел «Скольжение»
 - 3.5. Раздел «Контроль дыхания»
4. Методическое обеспечение
5. Материальное оснащение
6. Список литературы

1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие детского организма одна из основных проблем современного общества. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Актуальность:

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Также занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог осознанного безопасного поведения на воде.

Новизна:

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Цель: начального обучения детей плаванию:

- А) научить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Б) максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья и их физическому развитию;
- В) привить интерес, любовь к воде;
- Г) заложить основу для дальнейших занятий плаванием.

Начальное обучение плаванию проводится в два этапа:

1 этап – приобретение навыков, которые помогут уверенно чувствовать себя на воде.

2 этап – разучивание техники спортивных способов плавания, старты и простые повороты.

Занятия плаванием оказывают трехстороннее положительное воздействие:

Оздоровительное.

Воспитательное.

Образовательное.

Задачи:

обучающие задачи:

- выработать у детей положительный интерес к занятиям плаванием;
- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- укрепление здоровья, закаливания организма, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, привитие стойких гигиенических навыков;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

развивающие задачи:

- развивать мелкую моторику рук, пространственное воображение, техническое и логическое мышление, глазомер;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) способностей.

воспитательные задачи:

- расширение коммуникативных способностей детей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами плавания.

Контингент детей

Программа разработана для детей 3-7 лет.

Срок реализации программы – 2 года

Объем часов:

Программа обучения рассчитана на 208 часов.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы «Плавание» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых игр

- о способах и особенностях движений в плавании
- об обучении движениям
- о физических качествах
- об основах личной гигиены
- о причинах травматизма на занятиях

Уметь:

- контролировать утомляемость по внешним признакам самочувствию.
- проплывать до 100 метров различными способами плавания.

Демонстрировать:

- различные способы плавания.