ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Стрелочка»

Полное наименование ДОО: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского муниципального округа «Детский сад №29 "Сказка". Сокращенное наименование (в соответствии с Уставом) – МАДОУ № 29.

Дополнительная образовательная программа реализуется на государственном языке РФ.

Срок обучения 2 года (старшая, подготовительная группа), программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Преимущества дополнительной общеразвивающей программы: Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании и оздоровлении ребенка - содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем; значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является лучшим средством закаливания и формирования хорошей осанки. Программа рассчитана на дошкольников от 5 до 7 лет. Срок реализации 2 года.

Цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

Оздоровительные:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно - двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышения работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

Формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.), и двигательных способностей (координации движений, дыхательной функции) у детей у детей разных возрастных групп, формирование знаний о видах и способах плавания, собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развития пространственных ориентировок, развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные:

Воспитание нравственно - волевых качеств, потребности к здоровому образу жизни, формирование личной гигиены и самообслуживания.

Форма обучения по программе – очная, без использования дистанционных технологий, на русском языке.

Возрастная категория обучающихся – 5-7 лет, состав группы постоянный, формируется по возрастным характеристикам.

Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения) – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы –104 часа.

Минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе – 10-20.

Объем учебной нагрузки – дети 5-6 лет, 2 раз в неделю по 25 минут, 8 занятий в месяц, дети 6-7 лет, 2 раз в неделю по 30 минут, 8 занятий в месяц, в первой и второй половине дня. Перерыв между занятиями 10 минут.

Планируемые результаты:

Старшая группа.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Осознанно и самостоятельно выполняет гигиенические процедуры.
- Выполняет самостоятельно выдохи в воду до 10-15 раз, понимает значимость выполняемого упражнения.
- Выполняет технически правильно скольжение на груди и скольжение с работой ног.
- Выполняет скольжение на спине с поддерживающими средствами, делает попытки скользить самостоятельно.
- Знает и соблюдает правила безопасного поведения на воде.

Подготовительная к школе группа

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- -- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.
- Проплывает отрезок облегченным способом «кроль на груди» без поворота головы для вдоха, не менее 7 м.
- Скользит на спине с работой ног не менее 7 м.
- Выполняет многократные выдохи в воду.
- Выполняет скольжение на груди, умеет анализировать выполняемое движение, оказывает помощь при выполнении, умеет исправлять ошибки.
- Выполняет во время скольжения движения руками стилем «брасс»; движения ногами стилем «брасс»; пытается выполнять согласованность движений плавания способом «брасс».
- Применяет полученные навыки в свободной двигательной деятельности.

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников:

Взаимодействие с родителями:
Задачи:
Создание атмосферы общности интересов;
Объединение усилий для развития детей;
Активизация и обогащение педагогического опыта родителей;
Просветительская пропаганда;
Создание условий для реализации программы.

Формы работы:
Анкетирование;
Индивидуальные беседы;

Консультации;
Рекомендации для родителей детей ООП;
Изготовление буклетов, памяток;
Презентация работы кружка «Стрелочка»;
Выступление на родительских собраниях;
Тематические выставки;
Показ мастер – классов.

МАДОУ №29, Дудина Оксана Васильевна, Заведующая
06.09.2023 14:24 (MSK), Сертификат № 51B99A0004AE55B8497A733AE1723044