

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Василёк» комбинированного вида»
Заинского муниципального района Республики Татарстан

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

«Дельфинёнок» (5 -7 лет)

Рассмотрена на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад «Василёк»
Протокол № 1 от 28.09.2020 года

Утверждена приказом
№ 39 от 01.09.2020 года

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Василёк»
С.Н. Иванова



Инструктор по физической культуре
Мишкина Людмила Павловна
Срок реализации программы 1 год
Возраст для обучения 5-7 лет

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» (индивидуальное плавание для детей 5-7 лет) имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Главная концепция дошкольного образования - забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для этого необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию ребенка. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, плавание – одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в тоже время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Актуальность программы.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, бояться глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Новизна и отличительная особенность программы.

Индивидуальные тренировки с тренером по плаванию — это наиболее эффективный способ обучения ребенка плаванию. В процессе персонального обучения плаванию психологически комфортная атмосфера достигается легче, чем при занятиях в группах. Для некоторых детей обучение плаванию один на один с тренером по плаванию может быть особенно актуально, внимание тренера будет направлено только к вашему ребенку, это поможет раскрепостить вашего ребенка быстрее. Программа обучения плаванию, построенная с учетом индивидуальных особенностей ребенка, помогает достичь положительных результатов в кратчайший срок и более полно реализовать возможности юного пловца.

Программа адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ д/с «Василёк» комбинированного вида.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет в соответствии с этапами подготовки.

Зачисление с обязательным условием - обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям плаванием.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 44 часа.

При обучении по данной программе учитываются возрастные психологические и физиологические особенности, а также санитарные нормы и правила.

Форма обучения. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на обучение ребенка 5-7 лет на основе возрастного подхода в соответствии с этапами подготовки.

Зачисление или перевод обучающихся на следующий уровень производится на основании заявления родителей (законных представителей).

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него умений и навыков.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 44 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Недельная нагрузка: 1 час. Учебно-тренировочные занятия проходят 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия 25 - 30 мин.

Педагогическая целесообразность - благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Преимущества индивидуальных тренировок по плаванию:

- тренер по плаванию не отвлекается на других учеников, поэтому тренер и ученик успевают на занятиях больше, чем на занятиях в группах
- ученик проходит полный курс обучения с существенно меньшими временными затратами

- программа каждого занятия составляется тренером по плаванию индивидуально для вашего ребенка, учитывая личные особенности.

Данная программа педагогически целесообразна так как предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у ребенка потребности в дополнительных занятиях физической культурой и спортом.

Практическая значимость. В результате освоения программы дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.
- преодоление ребенком страха перед водной средой
- постановка правильного дыхания и техники плавания
- обучение техники плавания любым из спортивных способов
- совершенствование техники спортивных стилей плавания

Ведущие теоретические идеи.

Весь материал, предусмотренный настоящей дополнительной общеобразовательной программой осуществляется в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний и практических умений и навыков и соответствует общей и специальной физической подготовке.

Важно соблюдать следующие принципы: не следует форсировать подготовку детей («натаскивать на результат») во избежание срыва здоровья, и потере интереса к занятиям плаванием.

Цель программы:

обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию. Повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить детей способам плавания: кроль на груди и на спине, дельфин, брасс,
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки,
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- расширять и осваивать словарь, связанный с выполнением движений, усвоением специальной плавательной терминологии.

Развивающие:

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей;
- тренировать все системы и функции развивающегося организма;
- удовлетворять естественную потребность в двигательной активности;
- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий;

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- формировать у учащихся настойчивость в достижении цели;
- содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, инициативности.
- воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни;

Принципы отбора содержания

В основе обучения плаванию лежат дидактические принципы педагогики:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения; принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основные формы и методы

В процессе занятий используются индивидуальная форма организации детей.

Рекомендуются следующие формы занятий: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные, в форме бесед, занятия с участием родителей.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- **Наглядные:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплытие и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;

- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Планируемые результаты освоения программы:

Дети 5-7 лет должны уметь:

- 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 прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед;
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук;
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди;
- Пытаться плыть кролем на груди с помощью работы рук и ног в согласовании с дыханием;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине;
- Выполнять упражнение «Поплавок»;
- Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи;
- Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Механизм оценивания образовательных результатов

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование (5-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью тренера или плавсредств.

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- первенство дошкольников по плаванию на базе МБДОУ.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза навыков и умений.

После проведения тестов педагог имеет перед собой полную картину развития основных физических качеств, на основании которой можно в индивидуальном порядке дозировать нагрузку и давать рекомендации обучающимся для самостоятельной работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим занятий: 1 раз в неделю

5-7 лет

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Значение занятий плаванием для человека. Инструктаж по правилам поведения в бассейне.	1
2	Период адаптации	4
3	Теоретические сведения по каждому стилю плавания (на каждом занятии)	
4	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	22
6	Плавание способом «брасс»	10
7	Плавание способом «дельфин»	10
8	Повороты, прыгивания	6
9	Спортивные соревнования	1
10	Аквааэробика (на каждом занятии)	
11	«Сухое плавание» (на каждом занятии)	
	Итого:	44

Задачи обучения:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине, дельфин, брасс.
- Обучать лежанию на груди и на спине.

- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна:
 - спадам в воду,
 - сидя на бортике,
 - вниз ногами;
- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Содержание программы

Тема № 1

Закрепить знания о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. Проверить плавательную подготовку в бассейне. Передвижение по дну бассейна разными способами. Погружение в воду с опорой, без опоры, с открыванием глаз. Нырание.

Тема № 2

Лежание на воде на груди, на спине. Скольжение отталкиваясь от дна, от бортика бассейна, в сочетании с выдохом в воду, с движениями рук. Учить работ рук при плавании кролем на груди, учить согласованию дыхания с работой рук и ног кролем на груди.

Тема № 3

Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна. Совершенствовать работу рук кролем на груди, на спине, продолжать согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Выполнение упражнений «группировка», «фламинго», «вращение вперед», «вращение назад», «винт-вращение», «прогнувшись», «согнув колена», «круг».

Тема № 4

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. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине; совершенствовать работу рук при плавании брассом и дельфином.

Тема № 5

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров». Разучить технику движения ног дельфином, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.

Тема № 6

Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине с полной координацией работой рук и ног. Развивать силовые качества. Умение менять направление (вперед, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот. Сбор предметов со дна (тонущие игрушки, кристаллы), количество предметов постепенно увеличивается.

Тема № 7

Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, дельфином. Развивать скоростные качества. Плавание с бросовым материалом (пластиковые бутылки). Плавание в одежде и умение ее снимать в воде, не вставая на ноги.

Тема № 8.

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др. Совершенствовать согласование дыхания с работой рук и ног при плавании кролем на груди, кролем на спине, дельфином.

Тема № 9.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода». Учить детей нырять в воду с бортика бассейна. Воспитывать смелость.

Тема № 10.

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др. Совершенствовать технику плавания дельфином.

Тема № 11.

Упражнять умение детей плавать попеременно различными способами плавания (сменять один способ на другой), развивать координацию движений.

Тема № 12

Совершенствовать технику плавания спортивными способами, упражнять старт с бортика бассейна. Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленного заваливаясь назад («сесть в воду») (6-7 лет)

Тема № 13

Плавание дельфином: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания. Учить детей плавать в парах, упражнять ныряние с задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой.

Тема № 14.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания. (6-7 лет). Учить детей плавать в парах, упражнять ныряние с задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой.

Тема № 15.

Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	Первый	44	44	1 раз в неделю	44
2	Второй	44	44	1 раз в неделю	44

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- бассейн 11х6 м;
- разделительные дорожки;
- плавательные доски;
- колобашки;
- нудлы;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- мячи разных размеров;
- шест;
- ласты;
- набор тонущих арок;
- набор тонущих обручей;

