Евдокимова Ирина Константиновна

Подписано цифровой подписью: Евдокимова Ирина Константиновна
Дата: 2022.10.26 14:42:58 +03'00'

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 150» Ленинского района г. Саратова

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 27.08.2021

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 150
И.К. Евдокимова

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа «Дельфиненок»
направленность: физкультурно-спортивная

инструктор по физической культуре
Пряничникова Г.Н.

г. Саратов
2021

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Введение
1.2. Актуальность программы
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. Цели и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста
2.2. Учебный план
2.3. Содержание учебного плана
2.4. Календарно-учебный график
РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ
3.1. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников
3.2. Планируемые результаты
РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ПРИЛОЖЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа дополнительного образования «Дельфиненок», в рамках общего образования, реализуется на базе образовательного учреждения г. Саратова МДОУ «Детский сад № 150» «Солнышко».

В данной программе рассматриваются задачи физкультурно-оздоровительного воспитания, направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка и оздоровления детей 5–7 лет. Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие крытого бассейна в здании детского сада).

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Работая в детском саду инструктором по физической культуре, могу утверждать, что занятия плаванием помогают решению этих задач. Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Направленность: физкультурно-спортивная

Организация обучения:

Срок реализации программы: 7 месяцев.

Группа формируется в зависимости от физической подготовленности детей в количестве 10 человек.

Возраст детей, посещающих секцию – 5–7 лет.

Режим деятельности: занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Продолжительность занятий: 25–30 минут.

Формы подведения итогов реализации программы:

– показательные выступления в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде.

1.2. Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие квалифицированного персонала, крытого бассейна в здании детского сада).

В последнее время значительно увеличилось число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также детей с ослабленным здоровьем и

пониженной двигательной активностью. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые в воде:

– для освоения с водной средой;
– для освоения и совершенствования навыка плавания;
– игры на воде;
– на силовые способности;
– на гибкость;
– на выносливость;
– на расслабление;
– на дыхание;
– на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Направления работы секции:

– охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
– обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
– взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей
– формирование основ двигательной и гигиенической культуры
– оказания консультативной помощи родителям.

Комплексная система воспитания физически здорового, разносторонне развитого ребенка включает в себя четыре направления:

– физическое здоровье
– психологическое благополучие
– духовное здоровье
– нравственное здоровье

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через

игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике и синхронному плаванию.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель и задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста

Цель программы:

Формирование интереса детей дошкольного возраста к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

– обучить технике безопасности поведения на воде и на суше;

– обучить правилам гигиены пловца;

– расширить знания об истории развития плавания России;

– обучить комплексу физических упражнений по общей физической подготовке,

– обучить комплексу физических упражнений специальной физической подготовки;

– обучить основам техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди»;

– обучить старту и повороту при «кроле» на груди и на спине.

Развивающие задачи:

– развивать задатки общей выносливости (функциональные способности);

– развивать координацию движений для данного возраста (двигательная способность).

Воспитательные задачи:

– сформировать навык сотрудничества в тренировочных и личностных ситуациях;

– способствовать воспитанию морально- волевых качеств.

– приобщать детей к здоровому образу жизни;

– привитие интереса к занятиям плаванием

2.2. Учебный план

Тема	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	**2**	0,5	1,5
Специальная физическая подготовка	**2**	0,5	1,5
Освоение с водой	**5**	1	4
Техника кроля на груди	**5**	1	4
Техника кроля на спине	**4**	1	3
Старты	**2**	0,5	1,5
Повороты	**2**	0,5	1,5

Подвижные и спортивные игры на воде	**2**	0,5	1,5
Соревнования и контрольные испытания	**4**	0,5	3,5
Итого:	**28**	**6**	**22**

2.4. Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка (ОФП) (2 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы

Практика: Различные виды передвижения. Общеразвивающий комплекс упражнений. Упражнения на расслабления.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) (2 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы

Практика: СФП для кроля на груди. СФП для кроля на спине. СФП для старта. СФП для поворотов.

3.Специальная техническая подготовка (СТП) (14 часов)

Теория: Показ и объяснение данной темы

*Практика**: Освоение с водой:*** элементарные гребковые движения; погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; прыжки в воду.

Техника кроля на груди: движение ногами и дыхание; движение руками и дыхание; общее согласования движений.

Техника кроля на спине: движение ногами; движение руками; общее согласования движений.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Полоскание белья», «Караси и карпы».

Игры с погружением в воду с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос».

Игры на всплывание и лежание на воде: «Винт», «Слушай, сигнал!».

Игры с выдохами в воду: «У кого больше пузырей?», «Качели».

Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит?», «Торпеды».

4.Старты (2часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы

Практика: Низкий старт с воды.

4. Повороты (2часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы

Практика: Плоский поворот

5. Подвижные и спортивные игры на воде (2 часа)

Теория: Показ и объяснение данной темы

Практика: Подвижные и спортивные игры на воде: «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Кто быстрее спрячется под водой», «Насос», «Винт», «Слушай, сигнал!», «У кого больше пузырей?», «Качели», «Кто дальше проскользит?», «Торпеды» и т.д.

9. Соревнования и контрольные испытания (4 часа)

Теория: Ознакомление с положением о соревновании, инструктаж по техники безопасности на соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов.

Практика: Соревнования. Контрольные испытания: вступительные, промежуточные, итоговые.

2.4. Календарно-учебный график

Месяц	Форма работы	Задачи
Октябрь	Занятие 1	Выявление уровня подготовленности детей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание.
	Занятие 2	Закрепление умения задерживать дыхание под водой, выполнения упражнений в быстром темпе, упражнение в правильном выполнении движений руками под водой. Обучение правильному вдоху и выдоху под водой.
	Занятие 3	Совершенствование различных видов передвижений в воде под музыку, умения длительной задержки дыхания в воде. Закрепление умения нырять в воду, обрабатывание упражнений «поплавок», «звездочка», задержка дыхания под водой.
Ноябрь	Занятие 4	Обучение согласованной работе рук и ног при плавании «кролем на спине». Закрепление умения скользить у поверхности воды.
	Занятие 5	Формирование навыка скольжения на груди и на спине с работой ног. Выполнение простейших переворотов. Обучение глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильному скольжению на спине.
	Занятие 6	Совершенствование навыка ныряния и доставания предметов из воды. Формирование умения продвигаться под водой вперёд в положении полуприседа с полным погружением.
	Занятие 7	Обучение элементам спортивного плавания способом «брасс», выполнению гребковых движений руками способом «кроль на спине». Развитие внимания
Декабрь	Занятие 8	Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнение в прыжках с нырянием. Выполнение комплексов упражнений под музыку с предметами.
	Занятие 9	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, удерживать тело в воде в горизонтальном положении. Обучение кувыркам вперед и назад.
	Занятие 10	Обучение элементам спортивного плавания способом «дельфин». Закрепление элементов спортивного плавания способом «брасс». Разучивание различных коллективных упражнений
	Занятие 11	Совершенствование умения выполнять низкий старт. Обучение повороту в воде. Выполнение специальных упражнений для расслабления.
Январь	Занятие 12	Закрепление элементов способов спортивного плавания «брасс» и «дельфин», умения выполнять низкий старт и поворот при плавании кролем на груди.
	Занятие 13	Закрепление умения скользить способом кроль на спине и груди. Совершенствовать в умении согласовывать движения рук с дыханием, закрепить умение выполнять упражнения под водой с открытыми глазами.
	Занятие 14	Совершенствование техники плавания удобным способом. Отработка синхронных движений с мячами в паре. Совершенствование техники плавания «торпедой» с мячом в руках.
	Занятие 15	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.
Февраль	Занятие 16	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 17	Закрепление умения делать низкий старт при плавании, свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног.

	Занятие 18	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 19	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
Март	Занятие 20	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в координации. Обучение правильному чередованию движений рук и ног. Выполнение специальных упражнений на расслабление.
	Занятие 21	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
	Занятие 22	Совершенствование техники плавания кроль на груди и спине в координации. Упражнение в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.
	Занятие 23	Совершенствование техники плавания «кроль» на спине и груди, свободному преодолению дистанции 10 – 12м, согласованной работе руками и ногами
	Занятие 24	Совершенствовать умение выполнять низкий старт при плавании кролем на груди и на спине, свободно переворачиваться в воде. Обучение плаванию под водой на расстояние 4 – 5 м. Выполнение упражнений для расслабления.
Апрель	Занятие 25	Закрепление умения свободно переворачиваться в воде, выполнять гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног. Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений.
	Занятие 26	Участие в соревнованиях по плаванию
	Занятие 27	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» с задержкой дыхания, упражнение в правильном чередовании движений рук и ног. Обучение упражнениям на дыхание.
	Занятие 28	Свободное плавание. Игры в воде на выбор.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля:

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3.Промежуточный контроль

Проводится в середине учебного года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень освоения программы, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.
Форма: зачет

3.1. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

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 0,1секунды. По бортику 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.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Поднимание со дна предметов
Продвижение в воде	Скольжение на груди и на спине
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
	Плавание кролем на груди и на спине 10 – 12м
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Старты, повороты	Низкий старт кролем на груди и на спине
	Повороты
Лежание	Упражнение «Поплавок», «Медуза»
	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.

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

3.2. Планируемые результаты

По окончании изучения программы «Дельфиненок» должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты:

В конце обучения дети должны знать:

– технику безопасности поведения на воде и на суше;
– правила гигиены в бассейне;
– комплекс упражнений по общей физической подготовке;
– комплекс упражнений специальной физической подготовки;
– основы техники «кроль на груди», «кроль на спине», старты и повороты этими способами;
– виды и способы плавания.

В конце обучения дети должны уметь:

– сотрудничать с педагогом и сверстниками;
– проявлять инициативу и ответственность за результаты обучения и поведения;
– применять дыхательные упражнения;
– выполнять движения по воде с помощью одних ног(с плавательной доской);
– выполнять скольжение без доски 6м;
–проплывать дистанцию 10-12м способом «кроль» на груди и спине;
– выполнять комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;

Метапредметные результаты:

– способность проявлять инициативу при выполнении задания;
– способность оценивать правильность выполнения задания и вносить свои коррективы;
– навыки соблюдения санитарно-гигиенических норм.

Личностные результаты:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
–соблюдение требований техники безопасности;
– способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
– осознание ценности здорового образа жизни.

РАЗДЕЛ 4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.– 108 с. (Развитие и воспитание).

Воронова Е. К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство-пресс. 2010.

Казаковцева Т.С. Теория и методика физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие/Т.С. Казаковцева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010.– 310 с.

Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия-пресс. 2006.

Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методическое рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).

Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

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.

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» – СПб.: Детство-пресс, 2011г.

Приложение

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

– длинный шест (длиной 2,5 метра) для поддержания и страховки детей;
– надувные круги;
– плавательные доски;
– нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

– резиновые и пластмассовые игрушки;
– тонущие и плавающие игрушки;
– мячи разного размера;
– обручи;
– лейки и ведерки;
– кольца для игры в баскетбол;
– кольцеброс.