

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №18

Обсуждено и принято
на педагогическом совете
протокол № 4 от 04.06.2019г.



Утверждаю

с.л.

Н.В.Ленченко
заведующий МБДОУ
«ЦРР - детский сад
№18 «Семицветик»

Приказ № 83 от 04.06.2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности по
обучению плаванию «Дельфинёнок»**

Срок реализации 1 год

Возраст воспитанников от 3 до 7 лет

Составил:

инструктор по физической культуре

О.Л. Исупова

Структура программы

1.	Пояснительная записка
2.	Планируемые результаты
3.	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»
4.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»
5.	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»
6.	Квалификационная характеристика к педагогу дополнительного образования
7.	Оценочные материалы
8.	Методическая литература

1. Пояснительная записка

Плавание как вид спорта является одним из наиболее доступных и полезных для детей. В процессе систематических занятий развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани. У детей формируется культура поведения на воде.

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию. Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 2-5 лет. Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

На базе МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №18 «Семицветик» реализуется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» для детей от 3 до 7 лет (далее Программа).

Актуальность Программы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в без опорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин. Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно 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.

Для обучения по предлагаемой программе необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний или иной информации о состоянии здоровья воспитанника. Форма обучения очная.

Нормативно-правовая база.

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. №30384);
- Письмо МО РФ № 06-1844 от 11.12.2006г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013 года № 26ОБ.
- Устав МБДОУ «ЦРР – детский сад №18 «Семицветик».

Вид Программы: общеразвивающая.

Цель Программы: создание условия для обучения детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи Программы:

- 1) Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- 2) Освоить технические элементы плавания.
- 3) Обучать различным видам передвижения в воде.
- 4) Обучить основным способом плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».

5) Учить правилам безопасного поведения на воде.

Методика обучения плаванию дошкольников основывается на основных дидактических требованиях педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Основные принципы при обучении детей плаванию:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- осуществление образовательной деятельности по принципу усложнения (постепенного и постоянного);
- систематичность - занятия проводятся в системе,;
- наглядность - объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания;
- доступность - объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение.

Характеристика особенностей физического развития детей:

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)

Младший возраст (от 3 до 4 лет)

Дети младшего дошкольного возраста отличаются большой двигательной активностью, стремлению к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения: ходьбу, бег, некоторые виды лазанья, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела. У них имеется некоторый двигательный опыт, приобретённый в быту, в играх. Дети уже подготовлены к общеразвивающим упражнениям, движения пока не совершенны, неточны, сознательное управление движениями ещё ограничено. Это объясняется недостаточным развитием опорно-двигательного аппарата, нервной системы, организма в целом. Малыши быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различными напряжениями, возбуждающих и успокаивающих детей.

Средний возраст (от 4 до 5 лет)

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности

выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставносвязочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено.

В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека).

При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинёнок».

Младшая группа (3-4 года)

- умеет передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;
- умеет опускать лицо в воду;
- умеет делать выдох в воду;
- погружается в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа (4-5 лет)

- умеет выполнять лежание на груди и спине в течение 2-4 секунд;
- умеет выполнять скольжение на груди на расстояние 1-2 метра;
- умеет выполнять движение ногами, как при плавании «кроль» на груди (в движении и упоры);
- умеет проплывать облегченным способом 2-3 метра;
- умеет выполнять многократные выдохи в воду (3-5 раз).

Старший возраст (5-6 лет):

- умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для сколиозных групп;
- умеет выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль);
- умеет выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз);
- умеет плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

- умеет проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (8-10 метров);
- умеет плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров;
- умеет плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров);
- умеет выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

3. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинёнок».

Младший возраст (3-4 года)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Объем учебной нагрузки по программе	
	Количество занятий	Количество часов
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	3	3* 15 минут= 45 минут
2 раздел «Практические занятия»:	-	-
• Освоение с водой	3	3*15минут=45 минут
• Лежание на воде	4	4*15 минут = 60минут
• Скольжение с доской и игрушкой	8	8*15 минут= 120 минут
• Выдох в воду у опоры	7	7*15 минут= 105 минут
• Погружение в воду без опоры	7	7*15 минут= 105 минут
Всего в год:	32	480минут (8 часов)

Средний возраст (4-5 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Объем учебной нагрузки по программе	
	Количество занятий	Количество часов
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	3	3* 20 минут= 60 минут
2 раздел «Практические занятия»:	-	-
• Освоение с водой	3	3*20 минут=60 минут
• Погружение под воду	4	4*20 минут = 80 минут
• Дыхание	4	4*20 минут= 80 минут
• Всплывание и лежание на воде	6	6*20 минут= 120 минут

• Скольжение с доской и игрушкой	6	6*20 минут= 120 минут
• Плавание кролем без выноса рук	6	6*20 минут= 120 минут (2 часа 30 минут)
Всего в год:	32	640 минут (10 часов 50 минут)

Старший возраст (5-6 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Объем учебной нагрузки по программе	
	Количество занятий	Количество часов
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	1	1* 25 минут= 25 минут
2 раздел «Практические занятия»:	-	-
• Освоение с водой	1	1*25минут=25 минут
• Погружение под воду и выдох в воду	4	4*25 минут = 100 минут (1 час 40 минут)
• Скольжение и на груди и на спине	6	6*25 минут= 150 минут (2 часа 30 минут)
• Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и спине	6	6*25 минут= 150 минут (2 часа 30 минут)
• Плавание кролем на груди	7	7*25 минут= 175минут
• Плавание кролем на спине	7	7*25 минут= 175 минут
Всего в год:	32	800 минут (13 часов 20 минут)

Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Объем учебной нагрузки по программе	
	Количество занятий	Количество часов
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	1	1* 30 минут= 30 минут
2 раздел «Практические занятия»:	-	-

• Освоение с водой	1	1*30 минут = 30 минут
• Дыхание	4	4*30 минут = 120 минут (2 часа)
• Скольжение и на груди и на спине с различным расположением рук	6	6* 30 минут =180 минут (3 часа)
• Скольжение на груди и спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	6	6* 30 минут =180 минут (3 часа)
• Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и спине	7	7* 30 минут =210 минут
• Плавание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией	7	7* 30 минут =210 минут
Всего в год:	32	960 минут (16 часов)

4. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию «Дельфинёнок».

Младшая группа (3-4 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Месяц	Темы занятий	Количество занятий	
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	Октябрь	№ 1 «Безопасность»	1	
		№2 «Безопасность»	1	
2 раздел «Практические занятия»	Октябрь	№3 «Безопасность»	1	
		№4 Освоение с водой	1	
		Ноябрь	№5 Освоение с водой	1
			№6 Освоение с водой	1
	№7 Лежание на воде		1	
	Декабрь	№8 Лежание на воде	1	
		№9 Лежание на воде	1	
		№10 Лежание на воде	1	
		№ 11 Скольжение с доской и игрушкой	1	
	Январь	№12 Скольжение с доской и игрушкой	1	
		№13 Скольжение с доской и игрушкой		
		№14 Скольжение с доской и игрушкой	1	
		№15 Скольжение с доской и игрушкой	1	
		№16 Скольжение с доской и игрушкой	1	
	Февраль	№17 Скольжение с доской и игрушкой	1	
		№18 Скольжение с доской и игрушкой	1	
		№19 Выдох в воду у опоры	1	
		№20 Выдох в воду у опоры	1	

		№21 Выдох в воду у опоры	1
Март		№22 Выдох в воду у опоры	1
		№23 Выдох в воду у опоры	1
		№24 Выдох в воду у опоры	1
		№25 Выдох в воду у опоры	1
	Апрель	№26 Выдох в воду без опоры	1
	№27 Выдох в воду без опоры	1	
	№28 Выдох в воду без опоры	1	
	№29 Выдох в воду без опоры	1	
	№30 Выдох в воду без опоры	1	
Май	№31 Выдох в воду без опоры	1	
	№32 Выдох в воду без опоры	1	
Итого			32

Средняя группа (4-5 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Месяц	Темы занятий	Количество занятий
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	Октябрь	№ 1 «Безопасность»	1
		№2 «Безопасность»	1
2 раздел «Практические занятия»		№3 «Безопасность»	1
		№4 Освоение с водой	1
	Ноябрь	№5 Освоение с водой	1
		№6 Освоение с водой	1
		№7 Погружение под воду	1
		№8 Погружение под воду	1

Декабрь	№9 Погружение под воду	1
	№10 Погружение под воду	1
	№ 11 Дыхание	1
	№12 Дыхание	1
	№13 Дыхание	
Январь	№14 Дыхание	1
	№15 Всплывание и лежание на воде	1
	№16 Всплывание и лежание на воде	1
	№17 Всплывание и лежание на воде	1
Февраль	№18 Всплывание и лежание на воде	1
	№19 Всплывание и лежание на воде	1
	№20 Всплывание и лежание на воде	1
	№21 Скольжение с доской и игрушкой	1
Март	№22 Скольжение с доской и игрушкой	1
	№23 Скольжение с доской и игрушкой	1
	№24 Скольжение с доской и игрушкой	1
	№25 Скольжение с доской и игрушкой	1
Апрель	№26 Скольжение с доской и игрушкой	1
	№27 Плавание кролем без выноса рук	1
	№28 Плавание кролем без выноса рук Выдох в воду без опоры	1
	№29 Плавание кролем без выноса рук	1
	№30 Плавание кролем без выноса рук	1
Май	№31 Плавание кролем без выноса рук	1
	№32 Плавание кролем без выноса рук	1
Итого		32

Старший возраст (5-6 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Месяц	Темы занятий	Количество занятий	
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	Октябрь	№ 1 «Безопасность»	1	
		№2 Освоение с водой	1	
2 раздел «Практические занятия»		№3 Погружение под воду и выдох в воду	1	
		№4 Погружение под воду и выдох в воду	1	
		Ноябрь	№5 Погружение под воду и выдох в воду	1
		№6 Погружение под воду и выдох в воду	1	
		№7 Скольжение на груди и на спине	1	
		№8 Скольжение на груди и на спине	1	
	Декабрь	№9 Скольжение на груди и на спине	1	
		№ 10 Скольжение на груди и на спине	1	
		№11 Скольжение на груди и на спине	1	
		№12 Скольжение на груди и на спине	1	
	Январь	№13 Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	1	
		№14 Работа ног как при плавании способом	1	

		«кроль» на груди и на спине	
		№15 Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	1
		№16 Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	1
		№17 Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	
	Февраль	№18 Работа ног как при плавании способом «кроль» на груди и на спине	1
		№19 Плавание кролем на груди	1
		№20 Плавание кролем на груди	1
		№21 Плавание кролем на груди	1
	Март	№22 Плавание кролем на груди	1
		№23 Плавание кролем на груди	1
		№24 Плавание кролем на груди	1
		№25 Плавание кролем на груди	1
	Апрель	№26 Плавание кролем на спине	1
		№27 Плавание кролем на спине	1
		№28 Плавание кролем на спине	1
		№29 Плавание кролем на спине	1
		№30 Плавание кролем на спине	
	Май	№31 Плавание кролем на	1

		спине	
		№32 Плавание кролем на спине	1
Итого			32

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), иные компоненты программы	Месяц	Темы занятий	Количество занятий	
1 раздел «Теоретические занятия «Правила безопасности в бассейне»	Октябрь	№ 1 «Безопасность»	1	
		№2 Освоение с водой	1	
2 раздел «Практические занятия»	Октябрь	№3 Дыхание	1	
		№4 Дыхание	1	
		Ноябрь	№5 Дыхание	1
			№6 Дыхание	1
	№7 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук		1	
	№8 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук	1		
	Декабрь	№9 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук	1	
		№ 10 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук	1	
		№11 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук	1	
		№12 Скольжение на груди и на спине с различным расположением рук	1	
		№13 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1	

	Январь	№14 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1
		№15 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1
		№16 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1
		№17 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1
	Февраль	№18 Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с вдохом в воду)	1
		№19 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	
		№20 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
		№21 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
	Март	№22 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
		№23 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
		№24 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
		№25 Обучение техники плавания «кроль» на груди и на спине	1
	Апрель	№26 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
		№27 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
		№28 Плавание кролем на спине и на груди с полной	1

		координацией	
		№29 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
		№30 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
	Май	№31 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
		№32 Плавание кролем на спине и на груди с полной координацией	1
Итого			32

5. Содержание, формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»

Форма организации образовательной деятельности.

В обучении детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок» программе приоритетной формой организации детей является объединение их в группы не более 14 детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение учебного года с октября по май продолжительность занятия детей 3-4 лет-15 минут, 4-5 лет-20 минут, 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут. Все занятия выстроены с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей с учетом принципа постепенного и постоянного усложнения.

Основной формой обучения в дошкольном возрасте является игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками по реализации представляемой Программы — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать..

В процессе обучения детей плаванию используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений ;
- средства наглядности;
- имитация упражнений;
- круговая тренировка;
- исправление ошибок;
- индивидуальная страховка и помощь;
- игры и игровые упражнения на суше и воде;
- соревновательный эффект.

Организация проведения занятий на мелководье

Младшая группа. В младшей группе обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. С учетом основных задач начального обучения плаванию включаем игры с игрушками на мелководье, включая все виды ходьбы и бега в воде и несложные прыжки с лестницы (тумбы). Занятия в младшей группе начинаются с обычного умывания и обливания из ковша. Затем переходим к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы — обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик — из домика»).

Средняя группа. На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды. Кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз. Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

- 1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.
- 2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.
- 3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками.

Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом.

Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после

энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

Организация проведения занятий на глубокой воде.

Старшая и подготовительная группы. Объем временных затрат на проведение занятий на мелководье делает возможным проведение занятий на глубокой воде лишь начиная с конца средней группы. Большое значение в обучении на глубокой воде имеет показ упражнения в целом и отдельных его элементов. Показывать упражнение лучше всего непосредственно перед выполнением его детьми. Привлечение к показу помощников также значительно облегчает объяснение. Демонстрация движений должна сопровождаться четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение.

На этапе обучения отдельным движениям речь инструктора-педагога может быть образной, но при этом не должна иметь оттенка развлекательности. Дети во время выполнения упражнений должны быть сосредоточены. Основным показателем возможностей ребенка выполнять плавательные движения является полноценное выполнение им скольжения. Правильно выполняемое скольжение определяется следующими показателями: а) исходное положение перед отталкиванием, б) сила толчка, в) положение тела во время скольжения.

Кроль на груди Кроль на груди — самый быстрходный способ плавания. Подчиняясь общему закону механики — экономичности и эффективности гребковых движений, он оказался наиболее приемлемым и в обучении плаванию дошкольников. Традиционно рекомендуется начинать обучение с движений ногами.

Соревновательный дух обучения придает динамичность упражнениям и удерживает высокую активность детей на протяжении всего занятия.

Правильное дыхание. В плавании существует присказка: «Плывать умеет только тот, кто владеет дыханием». Ребенку гораздо проще овладеть дыханием, плавая медленно и только при помощи рук. Исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей, ребенок сам подбирает ритм движений ногами.

Использование упражнений с буксировкой (доской, обручем) и плавание под водой позволяют исподволь укреплять мышцы детских ног без сгибания их в коленном и тазобедренном суставах.

Кроль на спине. Способ «кроль на спине» по структуре движений отличается от кроля на груди лишь положением тела на воде и изменением ведущих конечностей — основой согласования движений является работа ног. Техника выполнения данного способа целиком определяется координационными возможностями ребенка, а также умением создавать силовую тягу ногами.

Освоение кроля на спине проводится на мелкой и спокойной воде. Не всем детям удается достаточно хорошо продвигаться за счет ног — это обусловлено двигательными возможностями стопы, которые, в свою очередь, определяются подвижностью голеностопного сустава и площади тыльной поверхности стопы (ласты). Поэтому предварительно на суше, а затем в воде отрабатываются попеременно ударные движения ногами вверх-вниз, которые выполняются только носочками (носки оттянуты и вогнуты внутрь — «как у медведя»). Круговые вращения руками назад предварительно разучиваются на суше, а в воде выполняется «мельница назад», которая сопровождается пояснением, как и в кроле на груди: «до ноги — на ухо». Поскольку гребок на спине выполняется через сторону, это вызывает чрезмерное смещение ног.

Сохранить прямолинейность продвижения позволяет только высокий темп движения руками. Для координации работы рук и ног выполняем следующую последовательность движений: толчок — скольжение с работой ног — и сразу 2—4 гребка (с последующим увеличением). Максимальный эффект достигается при выполнении задания со старта на спине. Высокий ритм движений ног позволяет ребенку сохранить точность и слитность только на коротких дистанциях, которые проплываются, как правило, на задержке дыхания. Старт на спине выполняется следующим образом: зацепиться руками за поручень (бортик, лестницу); опереться в стену ногами, согнутыми в коленях (пальцы ног в воде). На начальном этапе детям предлагается плавать медленно. При этом они имеют возможность произвольно координировать собственные движения, продвигаясь в основном при помощи ног (бедро и голень в воде) и выполняя гребки руками с остановкой у бедра (дыхание произвольное).

Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-техническое обеспечение соответствует возрастным возможностям детей и содержанию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок».

Площадь помещения бассейна составляет 129.9 кв.м.

№	Наименование	Оснащение
1	Бассейн	2 Чаши для купания, душевые, раздевалки, 2 туалета. Игровое оборудование: ласты «Золотая рыбка», водный кольцеброс, баскетбол на воде, набор «Слалом Арки», «Слалом кольца»; набор тонущих игрушек «Водоросли», «Дельфины», «Кольца»; «Горка»; плавающий обруч»

6. Квалификационная характеристика к педагогу дополнительного образования:

Квалификационные требования

Педагог дополнительного образования должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Должностные обязанности

Осуществляет дополнительное образование обучающихся воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и

электронные таблицы в своей деятельности. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, основы работы с персональным компьютером, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Информация о педагоге

Таблица 9

<i>ФИО составителя</i>	Исупова Ольга Леонидовна
<i>Место работы</i>	Детская поликлиника ЦМСЧ №91 городской округ «Город Лесной»
<i>Должность</i>	Инструктор по лечебной физкультуре
<i>Образование</i>	высшее
<i>Стаж работы</i>	25 лет

7. Оценочный материал освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дельфинёнок»

Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Ходьба: ребенок ходит в полуприсяде на глубине по пояс, наклонив голову вперед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками назад, делает «мельницу»

Бег: ребенок бежит в воде быстро или медленно, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, играет в догонялки

Прыжки: ребенок подпрыгивает в воде на мелком месте, выпрыгивая так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью; подпрыгивает с погружением, приседает и подпрыгивает на более глубоком месте

Погружение в воду: ребенок полностью погружается в воду с подныриванием под предмет

Вдох и выдох в воде: ребенок делает «воронку», «козырек», пускает пузыри, над водой вдыхает через рот, в воде выдыхает через нос и рот

Скольжение на спине и на груди: ребенок из положения на корточках отталкивается от дна одновременно двумя ногами, голова при этом находится между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду

Открытие глаз: ребенок ныряет и собирает игрушки с открытыми глазами

Уровни усвоения программы:

Н – низкий:

Ребенок действует только с инструктором.

С – средний:

Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий:

Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

Диагностический инструментарий. Старший возраст (5-6 лет)

№	Ф.И. ребёнка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружение в воду		Вдох-выдох		скольжение		Открытие глаз		Плавание		Уровень развития ребенка	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г

Ходьба ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад.

Ходьба ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад

Бег ребенок бегаёт, высоко поднимая колени, назад пятками, помогая себе гребковыми движениями рук, с разным темпом продвижения

Прыжки ребенок выполняет прыжки в длину, с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге

Погружение в воду ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду

Вдох и выдох в воде у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду

Скольжение на спине и на груди ребенок выполняет «стрелу», скользит по воде с движениями ног, как при плавании «кролем»; с постепенным выдохом в воду

Открывание глаз ребенок ныряет и собирает предметы, ориентируясь в воде

Плавание ребенок осваивает плавание «кролем» на груди и на спине

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С – средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

8. Методические материалы

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990
4. Завьялова Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ ,Тюмень 2008
5. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974
6. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Мет. пособие/ под ред. Егорова Б.Б. – М.: «ГНОМ и Д», 2004
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Для воспитателей детского сада и учителей. – М.: Просвещение, 1991
8. Рыбак М.В.,Раз,два,три,плыви...:методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. –Москва, Обруч,2010.
9. Чеботарева И.В. Плавание в физическом воспитании детей дошкольного возраста.- М.: РГАФК, 1993.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец Ленченко Наталья Васильевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022