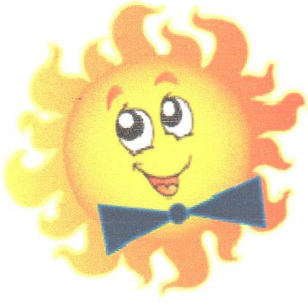
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №18 «Лучик» г. Белгород

«Принято»
Педагогическим советом
МБДОУ д/с №18
Протокол № 1
От «31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ д/с № 18
_____ Е.С.Бардакова
Приказ № 123
От «31» августа 2020 г



Рабочая программа

Дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности
«Дельфиненок»
(возрастная категория 3-5 лет)

Инструктор по физической культуре
Стадник И.В.

г. Белгород

Пояснительная записка

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ д/с №18 является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в МБДОУ д/с №18 организован кружок «Дельфинёнок».

Направления кружковой работы

- 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 гигиеническойкультуры
- 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

Организация дополнительных занятий плаванием в кружке «Дельфиненок» **осуществляется по программе «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет», авторы канд. пед. наук Т.А. Протченко, канд. пед. наук Ю.А. Семенов**, которая не является основной образовательной программой по плаванию МБДОУ д/с №18.

Данная программа способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения - плавательными движениями различными способами, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью 15-30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц в средней, старшей подготовительной группах и с января по май во 2 младшей.** Количество занятий: **в неделю** – **2**; в месяц – **8**; в год – **64, во 2 младшей 34 в младшей**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантийных дней.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Целью программы является обучение детей дошкольного возраста плавательным способностям, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончанию обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в средних группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива «Умею плавать»

Примерное распределение программного материала в течение учебного года (всего – 60-64 занятия)

№ п/п	Месяцы / количество занятий	Окт/ 8	Нояб/ 8	Дек/ 8	Янв/ 8	Фев/ 8	Март/ 8	Апр/ 8	Май/ 8
	Содержание занятий								
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения на суше	+	+	+					
2	Упражнения в воде для одновременного освоения облегченных, спортивных способов плавания, предусмотренных программой.	+	+	+					
3	Углубленное обучение спортивным способам: кроль на груди, кроль на спине, брасс в бассейне ДОУ.			+	+	+	+		
5	Проплывание максимально возможных расстояний любым способом.			+	+	+	+		
	со сменой способов							+	+
6	Водно-спортивные праздники								+

3-4 года (2-я младшая группа)

Задачи

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;

- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Правила поведения в бассейне.

Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль, дельфин, брасс.

Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте, Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на уровне поверхности воды, дуть на воду, образуя волну. Игры; эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

Упражнении в воде

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченным, спортивным способами - брассом, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, кролем на груди и на спине с надувным кругом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками. Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом с надувным кругом, с нарукавниками, поясами, поддерживающими «плавками-поплавками», с плавательной доской.

Плавание различными сочетаниями движений и неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, другими поддерживающими средствами на задержке дыхания, с дыханием.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечания: На отдельных занятиях преподаватель находится с детьми в воде.

Требования

Знать правила поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- самостоятельно входить в воду;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
  выполнять движения руками брассом - ногами кролем кролем на спине и кролем на груди с нарукавниками,

Выполнение стандартов

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 3-5-7 м.

4-5 лет (средняя группа)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

Знания

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде:

Ходьба по. дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином , кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.

Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.

'Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, .спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.

Требования

Знать названия способов плавания. **Уметь:**

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполнять, спад в воду из любого положения;
- выполнять 5-8 выдохов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- «плавать неспортивными и спортивными способами с вспомогательными средствами и без них.

5-6 лет (старшая группа)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др,);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Плавание в одежде.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп. Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м;
- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

6-7 лет (подготовительная группа)

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить самостоятельному подсчету ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- .совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;
- учить использованию элементов прикладного плавания.

Знания

Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

Совершенствование различных вариантов дыхания.

Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Плавание в одежде.

Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- выполнять 15-20 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;
- выполнять скольжение на груди 4-5м;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20 м;
- плавать со сменой способов - 10-15 м;
- буксировать предметы на воде - 3-4-5 м.

Рекомендуемая литература

1. Богданов Г.П. В целях индивидуального подхода, 1981
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
3. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
6. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
7. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
8. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, 1975
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 1985
11. Программа начального обучения плаванию (ОСВОД), 1979
12. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 1987
13. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников, 1990
14. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
15. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975
16. Фарфель В.С. Значение исследования двигательных способностей детей для отбора в ДЮСШ по плаванию, 1978
17. Фипсок Я.П. Плавание для всех.