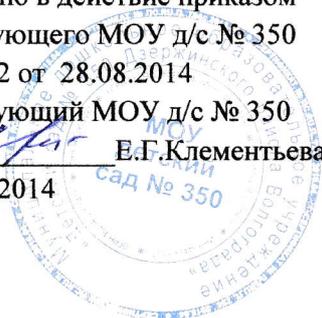


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №350 Дзержинского района Волгограда»

Введено в действие приказом  
заведующего МОУ д/с № 350  
№ 132 от 28.08.2014  
Заведующий МОУ д/с № 350  
  
Е.Г.Клементьева  
28.08.2014



УТВЕРЖДЕНО  
на педсовете МОУ д/с № 350  
протокол № 1 от 28.08.2014  
Председатель педсовета  
  
Н.М. Уварова  
28.08.2014

**Программа дополнительного образования  
по обучению детей плаванию «ДЕЛЬФИНЁНОК»  
для детей 6-7 лет**

Срок реализации 1 год

Разработчик: инструктор по физкультуре (плаванию)  
**Бальбух Алевтина Валентиновна**

## **Пояснительная записка**

В настоящее время большое значение уделяется оздоровлению детей и профилактике заболеваемости в детских учреждениях. Необходимость данной программы обусловлена тем, что мало детских садов имеют в своем арсенале крытые бассейны, функционирующие круглый год. Данная программа ориентирована на детей подготовительной к школе группы. Основные отличия программы кружка «Дельфиненок» от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

- обучения плаванию в ластах;
- обучения элементам прикладного плавания;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае - аквааэробика);
- занятий по «сухому плаванию» в спортивном зале;
- теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде;

**Цель:** сохранение, укрепление и формирование здоровья детей, воспитание здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

### **Задачи:**

1. Освоение спортивных способов плавания.
2. Изучение техники движения кролем на груди и на спине.
3. Воспитание здорового образа жизни ребенка.

Содержание программы представлено семью блоками:

- плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- плавание в ластах;
- плавание способом «брасс»;
- элементы прикладного плавания;
- плавание способом «баттерфляй»;
- прыгивание в воду, ныряние, повороты

Каждый из блоков сопровождается теоретическими сведениями, аквааэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Освоение образовательного курса заканчивается отчетным праздником «День Нептуна» с демонстрацией достижений.

Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет.

### **Ожидаемые результаты:**

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

- правила поведения на воде;
- значение влияния плавания на организм человека;
- основы закаливания;
- значение прикладного плавания в жизни человека;

б) должны уметь:

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплывать любым способом 50 метров;
- проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров;
- суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте;
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- придумывать собственные игры или игровые задания;
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

Программа представлена в виде 36 посещений бассейна на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой 8 – 12 детей. Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основном блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

Оценка умений проводится через контрольное посещения бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет. Но так как в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие.

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7 минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия. Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе. Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

#### Учебно-тематический план

№	Наименование темы:	Количество занятий:		
		теория	практика	всего
1.	Значение занятий плаванием для человека	1		1
2.	Период адаптации		3	3
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания			
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	0,5	17,5	18
3.2	Плавание в ластах	0,5	3,5	4
3.3	Плавание способом «басс»	0,5	7,5	8
3.4	Элементы прикладного плавания	0,5	3,5	4
3.5	Плавание способом «баттерфляй»	0,5	5,5	6
3.6	Повороты, прыгивания	0,5	3,5	4
4.	Спортивные праздники, соревнования		6	6
5.	Аквааэробика (на каждом занятии)			
6.	Занятия по «сухому плаванию»		18	18
Всего:		4	68	72