

Принято на заседании  
Педагогического совета № 1  
от 04.09.2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 415»  
№ 36-0 от 28.09.2017г.  
\_\_\_\_\_ / Л.А.Муравьева/

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад № 415»**

Платная дополнительная образовательная услуга

**Кружок «Дельфин»-  
обучение плаванию детей 3-7 лет, не посещающих МАДОУ № 415**

**Срок реализации программы – 2 года**

Разработчик – Иванова Наталья Сергеевна

Нижний Новгород

2017

**Кружок « Дельфин»- обучение плаванию детей,  
не посещающих МАДОУ № 415**

Работа кружка строится на основе методики обучения плаванию дошкольников и младших школьников Т.А.Протченко и Ю. А.Семенова

Данная программа **направлена** на обучение детей плаванию облегченными и спортивными способами . Методика направлена на обучение детей младшего возраста, сокращает время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы,увеличивает проплываемое расстояние избранным и другими способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

**Актуальность и педагогическая направленность:** занятия плаванием способствуют физическому развитию, укреплению здоровья дошкольников, обеспечивают возможность развития физических качеств и способствуют закаливанию организма.

**Цель** работы кружка – укрепление здоровья дошкольников, обучение плаванию и безопасному поведению на воде.

**Задачи обучения**

**1 год обучения**

- 1) Преодоление боязни воды,
- 2)Освоение техники дыхания в воде,
- 3) Обучение облегченным способам плавания.

**2 год обучения**

- 1) Освоение техники плавания кроль на спине и груди,
- 2) Освоение техники плавания брасс на спине и груди.

**Отличительные особенности программы :**

1. Увеличение времени нахождения ребенка в воде на каждом занятии.
2. Обучение ребенка в первую очередь тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве детей с

элементами всех способов плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладеть и остальными способами.

3. Увеличение интенсивности и продолжительности нагрузок, что способствует повышению моторной плотности занятий, закреплению плавательного навыка.

Программа рассчитана **на 2 года обучения** и предназначена для **детей 3-7 лет, не посещающих МАДОУ № 415.**

**Форма проведения занятий** : занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин. Группы формируются по 10-12 человек.

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих и специальных упражнений, подвижных игр и упражнений с предметами и без, игр – эстафет и соревнований. Занятия проводятся 2 раз в неделю подгруппами по 10-12 детей. Два раза в год проводятся открытые занятия для родителей; заключительный этап - спортивный праздник в бассейне.

**Ожидаемые результаты** работы: активизация двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста, укрепление здоровья, устойчивый интерес к плаванию и играм в воде; дети старшего дошкольного возраста успешно овладевают элементами основных стилей плавания, что является одним из основных путей развития двигательных способностей.

**Способы проверки результатов:** степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для отдельных возрастных групп. В течение всего учебного процесса проводятся контрольные занятия, на которых производится проверка овладения плавательными навыками . каждый учащийся проплывает любым способом, а в последствии и другими способами, столько, сколько может. Оценивается также техника тех способов плавания, которыми плывут обучаемые.

По окончании обучения в каждой возрастной группе сдаются определенные нормативы по плавательной подготовленности.

## Тематический план работы кружка

### Сентябрь

Основной навык	Задачи	Подвижные игры и упражнения	Количество часов
Ныряние	Лицо полностью погрузить в воду	Подталкивание мяча лбом, носом	1
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде	«Воробышки»	1
Скольжение	Лежать на воде на груди и спине	«Звезда», «стрела»	2
Продвижение в воде	Ходить вперед и назад(вперед спиной)	Бег наперегонки, «мельница»	2
Дыхание	Энергичный выдох в воду	Дуть на предмет, «продуть» в воде отверстие , «резинковый мячик»	2

### Октябрь

Основной навык	Задачи	Подвижные игры и упражнения	Количество часов
Ныряние	Голову полностью погрузить в воду	«Пройди улицу», «домики»	1
Прыжки в воду	Спрыгнуть ногами вперед в воду	Спрыгивание в обруч	2
Скольжение	Скользить по поверхности воды	«Буксир», «катера»(с помощью плавательной доски)	2
Продвижение в воде	Попеременные ударные движения ногами в положении на груди и спине	«Фонтан», «ножницы»	1
Дыхание	Регулярные вдохи над водой и выдохи в воду(сериями)3-5-8-10	«Мячик»	2

### Ноябрь

Основной навык	Задачи	Подвижные игры и упражнения	Количество часов
----------------	--------	-----------------------------	------------------

Ныряние	Нырнуть и проплыть под водой некоторое расстояние	«Тоннель»	2
Прыжки в воду	Спрыгнуть ногами вперед в воду		1
Скольжение	Оттолкнуться от стенки и скользить на груди и спине	«Кто дольше пролежит на воде», «торпеда»	2
Продвижение в воде	Попеременные удары ногами на груди и спине	«Катера», «кто лучше»(поплавок-стрела-плавание до бортика)	1
Дыхание	Выдох в воду до 10 раз		2

### *Декабрь*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	Открывание глаз под водой	«Посмотрим друг другу в глаза», «строим гримасы»	2
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед	Кто дальше	1
Скольжение	Отталкивание ногами от бортика бассейна и скольжение на груди и спине	« На буксире»	2
Продвижение вперед	Плавание с помощью попеременного ударного движения ногами в положении на груди и спине	Кто проплывет дольше всех, не ставя ног на дно	2
Дыхание	Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движениями ног	« Насос», «дельфин»	1

### *Январь*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	Ныряние в «глубокую» воду-голову полностью погрузить под воду	«Кто погрузиться в воду глубже всех»	1

Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед	Запрыгни в домик	2
Скольжение	Свободное скольжение на груди и спине	«Поезд через тоннель»	2
Продвижение в воде	Плавание с помощью попеременного ударного движения ногами на груди и спине	Эстафета	2
Дыхание	Ритмичный вдох-выдох в сочетании с движением ног	«Дельфин»	1

### *Февраль*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	Проплыть под водой некоторое расстояние	Поднять со дна 3 кольца, подныривая под «мост»	2
Прыжок в воду	Прыжок ногами вперед стоя на лестнице на уровне воды	Соскок в воду	2
Скольжение	Произвольный толчок и скольжение на груди и спине - на дальность проплывания	Кто дальше	2
Продвижение в воде	Движения ногами ,держась за плавательную доску в положении на груди и спине в сочетании с ритмичным дыханием	Эстафеты	2

### *Март*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	Уверенное ныряние в глубокую воду	Кто проплывет под водой дольше, ручеек	2
Прыжок в воду	Прыжок в длину	Кто дальше	2
Скольжение	Улучшение качества скольжения на груди и спине	Кто проскользит дальше всех	2
Продвижение в воде	Совершенствование движений	Эстафета	1

	ногами в положении на груди и спине		
Дыхание	Совершенствование правильного ритма дыхания при нырянии, прыжках, скольжении	Кто сделает больше прыжков без остановки	1

### *Апрель*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	Ориентирование в глубокой воде	Догонялки с нырянием	2
Скольжение	Свободное отталкивание и скольжение на груди и спине	Кто дальше, торпеды	2
Продвижение в воде	Плавание кролем на спине и груди с полной координацией движений		3
Дыхание	Сохранение правильного ритма дыхания при нырянии, прыжках, скольжении	«Дельфины прыжки»	1

### *Май*

<b>Основной навык</b>	<b>Задачи</b>	<b>Подвижные игры и упражнения</b>	<b>Количество часов</b>
Ныряние	В глубокую воду в сочетании с ориентированием после выныривания	«Рыболовная сеть»	2
Продвижение в воде	Плавание кролем и брассом с полной координацией движений	Плавание наперегонки	4
Дыхание	Поставленное дыхание при плавании		1

**Содержание программы** кружка включает в себя оценку уровня физической подготовленности к плаванию, атлетическую подготовку (общefизическую и специальную подготовку), технико-тактическую подготовку, элементарные теоретические сведения и нравственно-волевую подготовку.

*Оценка уровня физической подготовленности к плаванию* включает в себя бег, прыжки и упражнения на дыхание, что позволяет определить уровень физической подготовленности детей (ловкость, силу, выносливость) и планировать атлетическую подготовку.

*Атлетическая подготовка* (общефизическая и специальная) происходит в зале (сухое плавание) и в чаше бассейна и включает в себя игры и упражнения на развитие основных физических качеств и специальных умений и навыков (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для развития рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног, упражнения для развития дыхания, передвижение в воде разными способами, погружение в воду, скольжение на животе и спине), т.е. является базовой в обучении плаванию.

*Технико-тактическая подготовка* направлена на отработку командных действий и специальных приемов в играх и эстафетах; в процессе технико-тактической подготовки происходит непосредственное обучение детей правилам и способам игр в воде.

*Элементарные теоретические сведения* по истории плавания, качествах и свойствах воды и предметов, чаше бассейна, правилах и действиях в воде, безопасности в воде способствуют формированию осознанного отношения детей к плаванию и играм в воде, привлекают внимание детей к таким видам спорта, как гребля, парусный спорт, туризм; эти сведения преподносятся руководителем кружка в процессе всех занятий.

*Нравственно-волевая подготовка* помогает детям развивать смелость, решительность, самостоятельность, дисциплинированность, занятия в воде вызывают положительные эмоции.

Все компоненты содержания представлены в учебном плане и присутствуют на занятиях кружка в различных сочетаниях.

**Методическое обеспечение работы кружка:**

*Формы занятий* –подгрупповые, круговые тренировки, соревнования, индивидуальные задания по отработке техники плавания, индивидуальные задания по самоконтролю.

*Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса* – игровые задания, упражнения в игровой форме, индивидуальные задания, задания с самоконтролем, психогимнастические упражнения, этюды на расслабление.

*Дидактический материал и техническое оснащение занятий :*

доски плавательные, игрушки надувные, кольца резиновые, круги надувные, мячи резиновые маленькие, мячи большие надувные, обручи, нарукавники и жилеты надувные, игрушки пластмассовые, часы песочные и электронные, свисток тренерский, колокол – рында.

*Форма подведения итогов по теме* – проведение контрольных занятий.

### **Список литературы:**

- 1).И.А.Большакова. « Маленький дельфин».Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений.-М.:АРКТИ, 2005.
- 2).Е.К.Воронова.Программа обучения плаванию в детской саду.-СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”,2003
- 3).Т.И.Осокина. “Как научить детей плавать: Пособие для воспитателей дет.сада.- М.:Просвещение, 1985
- 4).Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов.Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие.М.:Айрис-пресс,2003
- 5).Е.А.Яных, В.А.Захаркина.”Аквааэробика”-М.:Донецк:Сталкер, 2006