

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол №3



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.

Приказ № 302-од  
«10» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка на основе обучения плаванию - Бассейн»**

Возраст обучающихся – 3-7 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель –  
**Червко Любовь Ивановна,**  
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных  
дополнительных образовательных услуг

г. Самара  
год редакции – 2021

## **Пояснительная записка.**

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. При подборе упражнений учитывают индивидуальные особенности детей. Основной задачей является улучшение общего состояния организма, функционального состояния сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Дети с нарушением опорно- двигательного аппарата отличаются отставанием в физическом развитии, задержкой двигательных способностей навыков и умений. При систематическом воздействии на организм ребенка водной среды развиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируется обмен веществ и работ внутренних органов, но самое важное – занятие плаванием способствует разгрузке позвоночника и улучшает условия функционирования мышечно–связочного аппарата, способствует уменьшению деформации позвоночника и, его стабилизация, является очень важным при обучении детей.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Правильно организованные занятия способствуют развитию волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постоянно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

## **Программа обучения детей плаванию.**

Программа рассчитана для детей 3-7 лет, 2 раза в неделю продолжительностью 1 учебный час в соответствии с нормами САПиН. Наполняемость группы 8-12 человек.

Основной целью настоящей программой является обучение детей дошкольного возраста плаванию: закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорной и нервной систем). По мере основания предполагаемой программой решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;

- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умение владеть своим телом в непривычной среде.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем что, первоначально созданные и закреплённые они не разрушаются полностью и в последствии могут снова проявиться.

Обучение каждому новому плавательному упражнению требует от ребенка определенной готовности, поэтому она сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров в использовании своих знаний и умений.

В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведения, а также оценить партнеров.

Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задания для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнований.

Упражнения для общефизической подготовки.

Младший возраст (3-4 года).

Занятия проходят в зале сухого плавания строевые упражнения:

- построение в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную;
- перестроение – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты – по примеру педагога, используемые ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

- Для развития рук и плечевого пояса – И.п. руки на пояс, к плечам за спину, вниз, в стороны;
- Для мышц туловища - И.п. стоя, стоя на четвереньках, сидя на стуле, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- Для мышц ног - И.П. стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

## Упражнения для специальной подготовки.

Ознакомление детей с залом, бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лестнице. Передвижение в воде шагом, бегом держась за поручень и без поддержки. Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении. Действия с предметами плавательной доской, обручем, поплавком, мячом (бросить, дognать, принести, прокатить по воде).

Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой. Погружение в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием пузырей, дуть на воду.

Скольжение на животе держимся за поручень, держась за плавательную доску с поплавком на спине, лежа на животе свободно без опоры, работать ногами, на груди.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде. Змейка, паровозик, невод, каждый на своей дорожке, пятнашки, пятнашки парами, карусели, рыбий хвост, свободное место, караси и шуки.

Игры для приобретения навыков погружения в воду: пружинка, насос, переправа, тишина, мячик, дельфин, рыболов, пятнашки с мячом.

Средний возраст (4-5 лет)

Двигательные навыки.

У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младших группах.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем в воде. Педагог должен показать упражнения и объяснить детям технику его выполнения. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладеть правильными движениями.

В объяснение можно прибегать к образным сравнениям так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям. Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности. В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Старший возраст (5- 7 лет) .

Двигательные навыки.

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники плавания способом кроль на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по упрощенной схеме содержания занятий младшего и среднего возраста. В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- показ упражнений
- средства наглядности
- разучивание упражнений
- исправление ошибок
- подвижные игры на суше и в воде
- имитация упражнений
- оценка (самооценка) двигательных действий
- индивидуальная страховка и помощь
- межличностные отношения тренером и ребенком.
- круговая тренировка
- игры на внимание и память
- соревновательный эффект
- контрольные занятия.

Варианты упражнений для специальной подготовки.

#### Урок 1

Задачи:

1. Организация занимающихся.
2. Освоение с водой (ознакомление с передвижением в воде) ходьба, бег в воде.

#### Урок 2

Задачи:

1. Освоение движений в воде ходьба, бег, прыжки в воде.
2. Действие с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить, на воде).

#### Урок 3

Задачи:

1. Обучение погружению в воду до уровня плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.
2. Подвижные игры в воде “Змейка”.

#### Урок 4

Задачи:

1. Обучение погружению в воду с головой, задерживая дыхание с выдохом в воду, с образованием пузырей.
2. Игры в воде “Собери игрушки”

#### Урок 5

Задачи:

1. Обучение скольжению на животе держась за поручень, передвигаться держась за плавательную доску.
2. Игры в воде “Невод”. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

#### Урок 6

Задачи:

1. Обучение скольжению на спине, обучению “Звездочке”, “Поплавок”, “Стрелка”.
2. Игры в воде “Паровозик”. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна положив руки друг другу на плечи.

#### Урок 7

Задачи:

1. Разучивание вариантов выходов в воду.
2. Игры в воде “Карусели ” Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу они начинают движение по кругу.

## Урок 8

### Задачи:

1. Разучивание работы ног, лежа на груди работа ног кролем, работа ног на спине (с доской с палкой).
2. Подвижные игры ”Караси и Щука “.