

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка-детский сад №15 «Семицветик»

Принято:  
протокол педагогического  
совета № 1 от 28.08.2023г.

Утверждено  
приказом заведующего  
МБДОУ ЦРР ДС №15  
от 28.08.2023г. № 315

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Бассейн «Дельфин»**

возраст обучающихся: с 5 до 7 лет

срок реализации: 8 месяцев

Руководитель:  
Левина Ольга Викторовна-  
инструктор по физической культуре (бассейн)  
высшей квалификационной категории

2023 г.

## Содержание

<b>1.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
	1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	3
	1.2. Цель, задачи ДООП «Бассейн «Дельфин».....	4
	1.3. Содержание ДООП «Бассейн «Дельфин».....	5
	1.4. Планируемые результаты освоения ДООП «Бассейн «Дельфин»...	7
<b>2.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>8</b>
	2.1. Календарный учебный график.....	8
	2.2. Условия реализации ДООП «Бассейн «Дельфин».....	9
	2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании.....	10
<b>3.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>10</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «БАССЕЙН «ДЕЛЬФИН»**

## **1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

В современном мире люди все больше понимают необходимость активного досуга - растет количество фитнес клубов. Одним из самых популярных видов деятельности – всевозможные программы по аква-аэробике, и это не случайно: вода помогает снять напряжение, дарит ощущение полета в невесомости; позволяет восстановить все жизненно важные функции организма. Что особенно важно, учитывая специфику работы с детьми, в том числе и с детьми с избыточным весом, – занятия в воде практически не имеют противопоказаний, подходят детям с разной физической подготовкой. Этим фактором можно обозначить программы, ведь большинство детей, посещающих детский сад, имеют определенные нарушения, чаще всего – это нарушения ОДА, и именно здесь аква-аэробика особенно актуальна. Вода создает определенное препятствие для каждого движения, однако, ребенок, в зависимости от своей физической подготовленности и особенностями организма, выполняет упражнения в соответствии именно со своими моторными возможностями.

Аква-аэробика - это современный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аква-аэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Велико гигиеническое значение аква-аэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

*Актуальность.* Аква фитнес – это обязательная эмоциональная составляющая. Аква-аэробика это весь арсенал двигательной, игровой, активности, который можно применить к водной среде, причем важным критерием для выбора той или иной деятельности является положительный эмоциональный настрой.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной ДООП «Бассейн «Дельфин», от 5 до 7 лет.

**Объем «Бассейн «Дельфин»:** количество учебных недель - 24, количество занятий - 24.

**Форма организации** обучения по ДООП «Бассейн «Дельфин»: очная (помощь; под наблюдением; групповая; индивидуальная).

**Срок освоения** данной ДООП «Бассейн «Дельфин»,»: 8 месяцев.

**Рекомендуемый режим занятий:** 1 раз в неделю.

**Длительность занятия:** 30 минут.

## ***1.2. Цель, задачи ДООП «Бассейн «Дельфин»***

*Цель:* создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию. Очень важно понимать, что аква фитнес не есть обучение плаванию, хотя бы потому, что большая часть тренировки идет не в горизонтальном положении корпуса, а, например, стоя, сидя; голова занимающегося находится в основном над поверхностью воды, не заостряется внимание на «плавательном дыхании». Однако это вовсе не означает, что занятия аква-аэробикой не могут улучшить некоторые «плавательные навыки», например, усилить гребок, улучшить технику порхающих движений ногами (как при кроле). Главный же упор делается на кардиореспираторный фитнес и силовую составляющую, а учитывая специфику старшего дошкольника – аква фитнес это еще и игра

*Задачи:*

*Оздоровительные задачи:*

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Механическое массажное (тонизирующее) воздействие воды
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп, связочного аппарата;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Образовательные задачи:*

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

*Воспитательные задачи:*

- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.
- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

**1.3. Содержание ДООП «Бассейн «Дельфин»**

№ п/п	Название модуля	Трудоемкость (количество часов)			Формы промежуточной, итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Ознакомление со свойствами воды	1	0	1	Диагностика. Открытое занятие.
2	Игры на погружение и всплытие	3	0	3	
3	Игры на умение лежать на воде	2	0	2	
4	Игры на скольжение	4	0	4	
5	Игры на скольжение, лежание на воде	2	0	2	
6	Игры на дыхание в воду	2	0	2	
7	Игры на выработку плавательных движений	9	0	9	
8	Игры с прыжками	3	0	3	
	Всего	24	0	24	

*Тематический план работы:*

В графах таблицы, в зависимости от части урока, указаны игры из какого раздела следует проводить на данном занятии. Например: первое занятие следует начинать с игр из пункта 1а - "игры по ознакомлению со свойствами воды, начальное разучивание" и т.д. Из соответствующего раздела выбирается любая игра и проводится. Можно использовать сразу несколько игр из нужного раздела или взять одну, но соответствующую способностям детей.

занятие	подготовительная часть занятия (5мин)	основная часть занятия (20 мин)	Заключительная часть занятия (5 мин)
1	1а	1а, 2а	1б
2	1б	1б, 2а, 2б	1в
3	1в, 2а	2а, 2б	2б
4	1в, 2б	2б, 2в	2в
5	2б	2в, 3а	3а, 1в
6	3а	3б, 2в	3б
7	3б, 2в	3в, 4а	3в
8	2в, 3б	4а	3в
9	3в	4б	4б, 2в
10	4б, 3в	4в	4в, 3в
11	4в	5а	5а, 4б
12	5б	3в, 5б	5в
13	2в	3в, 4в	5в
14	5в	6а	6а, 2в
15	6а	6а	6а, 3в
16	6а	6б	4в
17	6б	6б	5в
18	6б	6б	6б, 4в
19	6б	6б	6б, 3в
20	6б	6в	2в, 3в
21	6в	6в	7а
22	6в	6в	6в, 7б
23	6в	6в	6в, 7в
24	6в	5в, 4в, 3в	7в

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

2. Игры, обучающие погружению и всплытию.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

5. Игры, обучающие дыханию.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

- а. начальное разучивание
  - б. игры для закрепления пройденного материала
  - в. игры для повторения старого материала
- основы техники плавания кролем на груди  
основы техники плавания кролем на спине

7. Игры по овладению простейшими прыжками.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

**1.4. Планируемые результаты освоения ДООП «Бассейн «Дельфин»**

*Обучающиеся должны знать:*

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

*Обучающиеся должны уметь:*

- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- проплыть любым способом;
- 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.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Методы контроля
1	Октябрь	20.10.2023	0,5	Подгрупповые занятия в игровой, занимательной форме	Игры на сопротивление воды.	Бассейн	Наблюдение
2	Октябрь	27.10.2023	0,5		Игры на сопротивление воды.	Бассейн	Наблюдение
3	Ноябрь	10.11.2023	0,5		Игры на погружение и всплытие.	Бассейн	Наблюдение
4	Ноябрь	17.11.2023	0,5		Игры на свойства воды.	Бассейн	Наблюдение
5	Ноябрь	24.11.2023	0,5		Игры на удержание горизонтального положения.	Бассейн	Наблюдение
6	Декабрь	01.12.2023	0,5		Игры и упражнения на скольжение.	Бассейн	Наблюдение
7	Декабрь	08.12.2023	0,5		Игры на закрепление навыков скольжения.	Бассейн	Наблюдение
8	Декабрь	22.12.2023	0,5		Игры и упражнения на дыхание и скольжение.	Бассейн	Наблюдение
9	Январь	12.01.2024	0,5		Упражнения и игры на погружение.	Бассейн	Наблюдение
10	Январь	19.01.2024	0,5		Упражнения и игры на скольжение.	Бассейн	Наблюдение
11	Январь	26.01.2024	0,5		Упражнения и игры на скольжение с работой рук.	Бассейн	Наблюдение
12	Февраль	02.02.2024	0,5		Упражнения на дыхание.	Бассейн	Наблюдение
13	Февраль	09.02.2024	0,5		Закрепление навыков скольжения с работой рук	Бассейн	Наблюдение
14	Февраль	16.02.2024	0,5		Упражнения и игры на скольжение с дыханием.	Бассейн	Наблюдение
15	Март	02.03.2024	0,5		Повторение игр и упражнения на скольжение.	Бассейн	Наблюдение
16	Март	09.03.2024	0,5		Отрабатывать плавательные движения руками.	Бассейн	Наблюдение
17	Март	16.03.2024	0,5		Упражнения на синхронную работу рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
18	Март	30.03.2024	0,5		Закрепление плавательных движений.	Бассейн	Наблюдение
19	Апрель	06.04.	0,5		Игры и упражнения на	Бассейн	Наблюдение

		2024			закрепление пройденного материала		
20	Апрель	13.04.2024	0,5		Разучивание прыжков в воду.	Бассейн	Наблюдение
21	Апрель	20.04.2024	0,5		Игры на закрепление пройденного материала.	Бассейн	Наблюдение
22	Апрель	27.04.2024	0,5		Игры на закрепление техники плавания на груди.	Бассейн	Наблюдение
23	Май	18.05.2024	0,5		Игры на закрепление техники плавания на спине.	Бассейн	Наблюдение
24	Май	25.05.2024	0,5		Любим плавать.	Бассейн	Диагностика
Всего:		24 зан.					

## 2.2. Условия реализации ДООП «Бассейн «Дельфин»

### Материально – техническое обеспечение ДООП «Бассейн «Дельфин»

Высокий уровень обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн с ванным залом 30.4 м<sup>2</sup>, объемом воды в чаше 20м<sup>3</sup>;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
  - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки воспитанников;
  - плавательные доски;
  - калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалки.

Каждый воспитанник должен иметь:

- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки;
- шапочку для плавания.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалке и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне

### 2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании

#### Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде на длительность лежания.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень	Правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
Средний уровень	Недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью взрослого.
Низкий уровень	Неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Большакова, И. А. Маленький дельфин: пособия для инструкторов по плаванию [Текст] / И. А. Викулов, А. Д. Развитие физических способностей детей / А. Д. Викулов, И. М. Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996. - 171 с.

2. Галанов, А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников [Текст] / А. С. Галанов. – СПб. : Речь, 2007 – 150 с.

3. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Здоровьесберегающее сопровождение

воспитательно-образовательного процесса: методическое пособие. – Кемерово, 2003. – 147 с.

4. Койносова, О. В. Развитие интереса детей к занятиям плаванием через спортивные праздники [Текст] / О. В. Койносова // Дошкольная педагогика. – 2008. - №4. – с. 23-25

5. Коваленко, Н. В. Физическая культура в школе в условиях модернизации образования: учебно-методическое пособие [Текст] / Н. В. Коваленко.- Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007. – 92 с.

6. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / М. Д. Маханева. – М.:Аркти, 2000. – 107 с.

7. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать [Текст] / Р. П. Мрыхин. – Ростов - /Д : Феникс, 2001. – 92 с.

8. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Т. И. Осокина. – М.:Прсвещение, 1985. – 80 с.

9. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей детского сада и родителей [Текст] / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

10. Шарманова, С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Состояние, проблемы, технологические решения [Текст] / С.Б.Шарманова. – Челябинск, 2002. – 60 с.

11. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: практикум [Текст]: учеб.пособие для студентов сред. пед. учеб заведений [Текст] / В.Н.Шебеко. – 5-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 243 с.

12. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении [Текст]: Учебное пособие - Челябинск: УралГАФК, 2008. - 108 с.