

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Город детства»
(МБДОУ д/с «Город детства»)**

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического
совета

Протокол от 30.08.2024г. № 1.

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности
заведующего МБДОУ

детский сад «Город детства»

 К.С. Гаджиева

Приказ от 26.09.2024г. № 143

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

2024/2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. Целевой раздел | 5 |
| 1.1. Пояснительная записка | 5 |
| 1.2. Цели и задачи реализации образовательной Программы | 6 |
| 1.3. Форма и режим занятий | 7 |
| 1.4. Прогнозируемые результаты и способы их проверки | 8 |
| 2. Содержательный раздел | 8 |
| 2.1. Учебно-тематический план. Перспективное планирование | 8 |
| 2.2. Требования к качеству освоения программного материала детьми, занимающимися плаванием. | 15 |
| 3. Организационный раздел | 15 |
| 3.1. Методические условия реализации программы | 15 |
| 3.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов | 16 |
| 3.3. Расписание занятий | 17 |
| 3.4. Список литературы | 18 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|---|
| Название программы | «ПЛАВАНИЕ» |
| Направленность, классификация программы | Физическая культура, общеразвивающая |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Ф.И.О. составителя программы | Конькова Наталья Александровна |
| Образование | Высшее педагогическое |
| Территория | ХМАО-Югра, Сургутский район, г.п. Лянтор |
| Юридический адрес учреждения | Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 6284, Сургутский район, г. п. Лянтор |
| Контакты | Телефон: 8(34638)22034 e-mail: gorod-detstva86@mail.ru |
| Аннотация | Программа направлена на формирование у воспитанников основ физической культуры в дисциплине «Плавание». |
| Возраст обучающихся | 4-7 лет |
| Цель и задачи программы | <p>Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего физического развития.</p> <p>В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепить здоровье детей. 2. Содействовать адаптивным возможностям детского организма. 3. Развивать опорно-двигательный аппарат. <p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Сформировать теоретические и практические основы водного пространства. 5. Освоить технические элементы плавания. 6. Обучать различным видам передвижения в воде. 7. Обучить основным способом плавания «Кроль», «Брасс». 8. Учить правилам безопасного поведения на воде. <p>Развивающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Развивать творческое воображение в игре на воде. 10. Расширять спектр двигательных умений в воде. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Воспитывать нравственно-волевые качества. 12. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию. |
| Документы, послужившие основанием для разработки проекта | <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации». • Конвенция о правах ребенка. • Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.). Постановление от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей) |
| Образовательные форматы | Очно (принцип workshop) – обучающиеся проходят курс коллективно при поддержке педагога. Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая. Программа рассчитана на 1 год Формы контроля: самостоятельная работа, наблюдение, индивидуальная работа, результаты |
| Требования к условиям организации образовательного процесса | <i>Для очных занятий:</i> - чаша бассейна; - интерактивная доска или проектор и экран; - спортивный инвентарь |
| Ожидаемые результаты освоения программы | Обучающиеся получают основные умения и навыки в области плавания. Основным результатом деятельности обучающихся при завершении курса обучения является оценка качества выполнения контрольных тестов в области плавания. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения) | Техническое обеспечение <i>Для очных занятий:</i> Средства обучения: бассейн, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, наглядные пособия, спортивный инвентарь для бассейна. |
| Количество обучающихся по программе | В одной группе 11-15 человек |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Среди многообразия видов спорта плавание является одним из наиболее доступных и полезных для детей и подростков. В процессе регулярных занятий (плавание в бассейне позволяет продолжать тренировки круглый год) развивается, укрепляется и закаляется весь организм: плавание является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия, укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, развития дыхательного аппарата и мышечной системы, содействует росту и укреплению костной ткани.

У детей формируется культура поведения на воде. Тот, кто не умеет плавать, подвергает себя постоянной опасности при встрече с водой. Международная статистика последних лет показывает, что в числе погибших от несчастных случаев утонувшие составляют значительный процент.

Кроме того, врачи – педиатры по-прежнему отмечают увеличение числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. В этом контексте важное значение имеет поиск новых и совершенствование уже известных способов укрепления здоровья детей, как психического, эмоционального, так и физического, стимуляции и повышения устойчивости организма к различным заболеваниям.

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста, как возможность благоприятного воздействия на организм и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы XX века (а как способ передвижения в воде, человек использует с давних времен).

Современные программы обучения детей плаванию включают в себя этап подготовительных занятий, когда дети знакомятся со свойствами воды; подготовительные упражнения на суше, обучение плаванию.

Оптимальный возраст для начала работы с детьми дошкольного возраста – 6-7 лет, но подготовительные упражнения могут быть использованы на занятиях детьми 2-5 лет.

Такие занятия должны иметь в большей мере оздоровительную направленность, а элементы обучения плаванию (подготовительные упражнения) могут вводиться для тех детей, кто хочет (а значит готов) их выполнять. Этот период требует от преподавателя индивидуального подхода к каждому ребенку, поскольку положительные эмоции являются обязательной составляющей каждого занятия в воде.

Программа «Плавание» является обобщением многолетнего практического опыта обучения плаванию детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на 1 года обучения и дает возможность детям с 5 лет научиться плавать.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений; «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столматова.

Важно заинтересовать ребенка процессом обучения, учитывая его возможности и возрастные предпочтения. Рассказы о водной среде, обитателях морей и рек, о том, кто и как передвигается в воде, какие возможности передвижения в воде имеет человек, умеющий плавать, - все эти темы должны присутствовать в общении с детьми на занятиях по обучению плаванию. Интерьер бассейна, инвентарь, который используется на занятиях, должны быть привлекательными для дошкольников.

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время

плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития.

Особенности данной программы в ускоренном обучении плаванию стилем кроль на груди, кроль на спине. Знакомство с техникой плавания способами брасс, дельфин.

Важным аспектом программы является формирование у ребенка умения сочетать дыхание с движениями рук и ног. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Методические указания.

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию — это форма оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столматова.

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столматова рассчитана на 2 возрастные группы.

Занятия проводятся по подгруппам (до 15 человек) продолжительностью 30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной и заключительной частей. Занятия проводятся с октября по май месяц. **Количество занятий:** в неделю - 2 раза, в месяц - 8 раз; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится учет детей.

1.2. Цели и задачи реализации образовательной Программы

Основная цель программы.

Целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Основные задачи программы.

В соответствии с данной целью решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
3. Развивать опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

4. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства. Освоить технические элементы плавания.
5. Обучать различным видам передвижения в воде.
6. Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс».
7. Учить правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

8. Развивать творческое воображение в игровых действиях в воде.
9. Расширять спектр двигательных умений в воде

Воспитательные:

10. Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли
11. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

1.3. Форма и режим занятий

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее.

Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях.

Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора — умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы**:

1. Показ упражнений
2. Разучивание упражнений
3. Средства наглядности
4. Имитация упражнений
5. Круговая тренировка
6. Исправление ошибок
7. Индивидуальная страховка и помощь
8. Игры и игровые упражнения на суше и воде
9. Соревновательный эффект

Обучение плаванию детей в детском саду проводится поэтапно, количество и продолжительность занятий зависит от возраста детей.

1.4. Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

1. Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости
2. Расширение адаптивных возможностей детского организма
3. Повышение показателей физического развития детей
4. Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
5. Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка
6. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде
7. Формирование нравственно-волевых качеств

Способы определения результативности.

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями. В которой фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

1. учебно-тематический план
2. перспективный план
3. конспект занятий
4. диагностическая карта
5. комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

2.1.1. Учебно-тематический план (старшая группа)

Кол-во часов

Теоретические

Практические

1

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.

0.5

2

Краткий обзор развития плавания.

0.5

3

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние плавания на организм занимающихся.

0.5

4

Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

0.5

5

Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс).

0.5

6

Оборудование и инвентарь.

0.5

7

Общая физическая подготовка.

2

8

Специальная физическая подготовка.

4

9

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.

3

10

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

2

11

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

3

12

Обучение выдоху в воду.

4

13

Обучение лежать на воде на груди и спине.

3

14

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

3

15

Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

3

16

Выполнение контрольных тестов.

3

17

Подвижные игры.

2.1.2. Содержание программы для детей 5-6 лет (старшая группа).**Теоретическая часть.**

Тема №1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2. Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта.

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ.

Тема №4. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин».

Тема №6. Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Практическая часть.**1. Общая физическая подготовка.****Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду.

7. Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

10. Выполнение контрольных тестов.

2.1.3. Учебно-тематический план (подготовительная группа)

Кол-во часов

Теоретические

Практические

1

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.

0.5

2

Краткий обзор развития плавания.

0.5

3

Краткие сведения о строении и функциях организма.

Влияние плавания на организм занимающихся.

0.5

4

Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

0.5

5

Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс).

0.5

6

Оборудование и инвентарь.

0.5

7

Общая физическая подготовка.

2

8

Специальная физическая подготовка.

4

9

Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.

3

10

Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

2

11

Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

3

12

Обучение выдоху в воду.

4

13

Обучение лежать на воде на груди и спине.

3

14

Обучение скольжению в воде на груди и спине.

3

15

Обучение облегченным способом плавания.

3

16

Выполнение контрольных тестов.

3

17

Подвижные игры.

3

Итого: 36 часов

2.1.4. Содержание программы для детей 6-7 лет.

Теоретическая часть.

Тема №1. Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2. Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов, входящих в данный вид спорта.

Тема №3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4. Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5. Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс».

Тема №6. Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Практическая часть.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полном приседе, по прямой,

спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде, связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине,

отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

10. Выполнение контрольных тестов.

2.2. Требования к качеству освоения программного материала детьми, занимающимися плаванием.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны *знать*:

- правила поведения в бассейне. Т Б.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методические условия реализации программы

Правила поведения в бассейне. Т Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;

Беседа

Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты

Опрос

Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.

Групповые и индивидуальные беседы, объяснение
Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.
Опрос
Общая и специальная физическая подготовка
Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)
Мячи, доски, нудлы, очки для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, обручи
(плавающие), вертикальные, круги надувные.
Правильное выполнение.

3.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 5-7 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 4 метров.

2. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс) в согласовании с дыханием.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты:

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция - 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса:

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости:

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости:

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь - октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ:

Понедельник:

11.50-12.20 – подготовительные группы

Вторник:

11.30-12.00 – подготовительные группы

Среда:

10.40-11.10 – старшие группы

11.20-11.50 – подготовительные группы

12.00-12.30 – старшие группы

Четверг:

11.20-11.50 – старшие группы

12.00-12.30 – подготовительные группы

Пятница:

11.40-12.10 – старшие группы

3.3. Список литературы:

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три - плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург, 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А., 2008г.
5. Воронова Е. К. «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой» - М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию» – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. «Вода дарит здоровье» – М., Советский спорт, 1990
9. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге» – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л. Ганчар «Плавание – теория и методика преподавания», 1998 г.
11. Л.П. Макаренко «Плавайте на здоровье», 1998 г.