

Управление образования администрации Кемеровского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 210 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

Принято
на заседании педагогического совета
«31» августа 2022 г.

Утверждено
Заведующей
Козлова
Приказ № 100/п
«31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЕЛЬФИНЧИК»**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 6-7 (8) лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год

РАЗРАБОТЧИК:

ЯРЕМЧУК Т.Г.

Инструктор по плаванию

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебно-тематический план
 - 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана
- 1.4. Ожидаемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Форма аттестации/контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфинчик» направлена:

- на систематизацию умений и навыков по обучению детей дошкольного возраста плаванию;
- на создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Направленность, уровень программы - физкультурно-спортивная, заключается в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

Нормативно-правовые документы –

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МБДОУ №210 «Детский сад общеразвивающего вида»

Актуальность программы обусловлена тем, что влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию ребенка. Основными показателями успешной реализации программы является устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде, адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей, общее позитивное самовосприятие, а также высокий уровень сформированности плавательных навыков.

Социальная значимость - В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы, большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде, воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект.

Новизной программы является то, что методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, состояния здоровья, возрастных особенностей и подготовленностью детей, характера упражнений.

Адресат программы - возраст 6-7 (8) лет, дети для зачисления в группу отбираются по итогам диагностики всех детей дошкольного возраста, посещающих бассейна в течении года. Для достижения эффективных результатов в группу набирают 6 - 7 детей. Количество детей в группе 10-12 человек

Отличительной особенностью В процессе реализации данной Программы используются элементы всех способов плавания, т. е. большое количество плавательных движений, в том числе элементы синхронного плавания. Ребенок выбирает для себя тот способ плавания, который ему дается легче и на освоение которого будет затрачено меньше времени. Индивидуальный подход позволяет подобрать те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали способностям и одаренности учащегося. На основе выбранного способа плавания в начале обучения, дошкольнику легче и быстрее овладевать и остальными способами плавания. Программа, построенная на таком принципе более эффективна, и способствует повышению интереса учащихся к занятиям

Срок реализации программы: данная программа рассчитана на 1 год обучения - 31 занятие в год.

Формы и режим занятий: очная форма обучения занятия проводится один раз в неделю (состоят из подготовительной вводной, основной и

заключительной частью), в первой половине дня. Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается через диагностирование, проводимое в сентябре и мае. Продолжительность занятий 25-30 минут.

Основные формы работы:

Развивающее обучение. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

Воспитывающее обучение. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно - волевых качеств).

Сознательность. Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые был введен П.Ф. Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию по сути движения, мышечном ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).

Систематичность. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязи между различными сторонами содержания физкультурных занятий.

Наглядность. Создание у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Доступность. Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности - преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

Индивидуализация. Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.

Оздоровительная направленность. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического здоровья и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроль за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в ДОУ, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

Условия обеспечения эффективности программы:

- регулярное посещение детьми занятий;
- дыхательное упражнение на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- повышение эмоционально-положительного тонуса в течение

длительного времени;

- разработка и выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых, развивающих дыхание, ориентировку в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих для формирования коррекции осанки.

Необходимо обратить особое внимание на специальные упражнения для детей:

- наиболее трудные упражнения осваиваются детьми на первом этапе: умение удержать себя на поверхности воды, без каких - либо движений. Для этого необходимо научить ребенка правильному поэтапному выполнению каждого действия на воде: задержка дыхания, погружении, всплытие, лежание, скольжение. Поэтому каждое занятие начинается с разминки. Очень важна предварительная работа: выполнение специальных упражнений на суше;

- наиболее интересные упражнения для детей, способствующие улучшению эмоционального настроения и качественного выполнения основных движений, представлены в разделе «Комплексные упражнения».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обучение плаванию детей дошкольного возраста 6-7(8) лет

В соответствии с целью были определены следующие **Задачи:**

Обучающие:

Обучать основным способам плавания

Развивающие:

Развивать двигательные способности и физические качества учащихся

Воспитательные:

Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Тема 1.1. Правила поведения в бассейне. Тема 1.2. Меры безопасного поведения в бассейне	3	1	2	Беседа Устный опрос
2.	Раздел 2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде	3	1	2	Наблюдение

	<p>Тема 2.1. Опускание лица в воду, стоя на дне</p> <p>Тема 2.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.</p> <p>Тема 2.3. Приседание в воде.</p> <p>Тема 2.4. Погружение в воду с опорой</p> <p>Тема 2.5. Погружение в воду (без опоры).</p> <p>Тема: 2.6. Погружение с рассматриванием предметов</p> <p>Тема: 2.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.</p> <p>Тема: 2.8. Ныряние</p>				
3.	<p>Раздел 3. Обучение выдоху в воду</p> <p>Тема: 3.1. Выдох перед собой в воздух.</p> <p>Тема: 3.2. Выдох на воду.</p> <p>Тема: 3.5. Игры с использованием выдоха в воду.</p>	3	1	2	Наблюдение
4.	<p>Раздел 4. Лежание на груди и спине</p> <p>Тема:4.1. Лежание на груди.</p> <p>Тема: 4.2 Лежание на спине.</p> <p>Тема: 4.3 Игры, связанные с лежанием на груди и спине.</p>	4	1	3	Наблюдение
5.	<p>Раздел 5. Скольжение на груди и спине</p> <p>Тема 5.1 Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.</p> <p>Тема 5.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.</p> <p>Тема 5.3 Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.</p>	4	1	3	Наблюдение

	<p>Тема 5.4.Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.</p> <p>Тема 5.5 Выполнение скольжения в сочетании с движением рук.</p> <p>Тема 5.6 Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.</p> <p>Тема 5.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.</p> <p>Тема 5.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.</p> <p>Тема 5.9. Скольжение на спине с движениями рук.</p> <p>Тема 5.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.</p>				
6.	<p>Раздел 6. Обучение движениям ногами (по типу кроля)</p> <p>Тема 6.1. Движения ногами в воде, сидя.</p> <p>Тема 6.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки.</p> <p>Тема 6.3.Движения ногами, лёжа на груди.</p> <p>Тема 6.4. Движения ногами, лёжа на спине.</p> <p>Тема 6.5 Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).</p> <p>Тема 6.6. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).</p> <p>Тема 6.7. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.</p> <p>Тема 6.8. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног.</p> <p>Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры.</p>	3	1	2	Наблюдение

7.	<p>Раздел 7.Обучение движениям руками в плавании на груди и спине Тема 7.1. Движения руками на суше. Тема: 7.2. Движения руками в воде. Тема 7.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении Тема 7.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду. Тема 7.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.</p>	3	1	2	Наблюдение
8.	<p>Раздел 8. Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду Тема 8.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Тема 8.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу Тема 8.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Тема 8.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.</p>	3	1	2	Наблюдение
9.	<p>Раздел 9. Обучение облегченным способам плавания Тема 9.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).</p>	3	1	2	Наблюдение

	<p>Тема 9.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).</p> <p>Тема: 9.3 Движение руками на суше в сочетании с дыханием.</p> <p>Тема 9.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.</p> <p>Тема 9.5. Плавание за счет движений руками.</p> <p>Тема 9.6. Плавание облегченными способами в полной координации.</p> <p>Тема 9.7. Игры с использованием облегченных способов плавания.</p>				
10.	<p>Раздел 10. Совершенствование плавательных навыков.</p> <p>Тема 10.1. Упражнения имитационного характера.</p> <p>Тема 10.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).</p> <p>Тема 10.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.</p> <p>Тема 10.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.</p> <p>Тема 10.5. Плавание кролем на груди и спине.</p> <p>Тема 10.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.</p>	2	1	1	Самоконтроль
	Итого	31			

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие (3 ч.)

Тема 1.1. Правила поведения в бассейне.

Теория: Беседа.

Практика: Устный опрос.

Тема 1.2. Меры безопасного поведения в бассейне

Теория: Беседа

Практика: Устный опрос

Раздел 2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде (3ч.)

Тема 2.1. Опускание лица в воду, стоя на дне.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные указания, вопросы-предложения, распоряжения.

Практика: в ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений.

Тема 2.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, пояснения, распоряжения.

Практика: в ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений, игрушек.

Тема 2.3. Приседание в воде.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.

Словесные указания, пояснения, распоряжения.

Практика: До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды. Формы организации: фронтальная, поточная.

Тема 2.4. Погружение в воду с опорой

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога. Словесные указания, пояснения.

Практика: Полное погружение с опорой, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.

Тема: 2.5. Погружение в воду (без опоры).

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога. Словесные указания, пояснения.

Практика: Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза. Формы организации: фронтальная, по подгруппам.

Тема: 2.6. Погружение с рассматриванием предметов.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесное объяснение, пояснение, указания.

Практика: Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек.

Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2-3- человек).

Тема: 2.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания, команды и распоряжения.

Практика: На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов сравнения, применение снарядов, игрушек.

Формы организации: фронтальная по подгруппам. Игры: без сюжета и сюжетные.

Тема: 2.8. Ныряние

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания, команды и распоряжения.

Практика: открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов сравнения.

Формы организации: только индивидуальная.

Раздел 3. Обучение выдоху в воду (3ч.)

Тема: 3.1. Выдох перед собой в воздух.

Теория: Наглядный показ, имитация. Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Образные сравнения.

Форма организации: фронтальная.

Тема: 3.2. Выдох на воду.

Теория: Наглядный показ, имитация. Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Образные сравнения.

Форма организации: фронтальная.

Тема: 3.3. Выдох на границе воды и воздуха.

Теория: Наглядный показ, имитация. Словесные объяснения, указания, распоряжения, названия упражнений.

Практика: Наглядный показ, имитация. Словесные объяснения, указания, распоряжения, названия упражнений

Тема: 3.4. Выдох в воду.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, распоряжения, названия упражнений.

Практика: Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов.

Формы организации: фронтальная.

Тема: 3.5. Игры с использованием выдоха в воду.

Теория: Наглядный показ зрительные и звуковые ориентиры, имитация.

Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: В различных условиях, использование .снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования.

Форма организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная.

Раздел 4. Лежание на груди и спине (4ч.)

Тема:4.1. Лежание на груди.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, распоряжения, указания, название упражнений.

Практика: Постепенное усложнение, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность.

Формы организации: фронтальная, групповая(по звеньям), иногда индивидуальная.

Тема: 4.2 Лежание на спине.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, распоряжения, указания, название упражнений.

Практика: Постепенное усложнение, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды. Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность.

Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная.

Тема: 4.3 Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Постепенное усложнение условий: большая глубина, задание потруднее. Введение элементов соревнования. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям).

Раздел 5. Скольжение на груди и спине (4ч.)

Тема 5.1 Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесные пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.

Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная

Тема 5.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений. Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с разными положениями рук. Использование снарядов и игрушек.

Форма организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная.

Тема 5.3 Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль него. Образные сравнения, постепенное увеличение глубины.

Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная.

Тема 5.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.

Теория: Наглядный показ зрительные и звуковые ориентиры. Словесные пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз.

Тема 5.5 Выполнение скольжения в сочетании с движением рук.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выход в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Тема 5.6 Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесные пояснения, указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек.

Тема 5.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, пояснения, название упражнений.

Практика: Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях.

Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Тема 5.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, пояснения, название упражнений.

Практика: Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях.

Тема 5.9. Скольжение на спине с движениями рук.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, пояснения, название упражнений.

Практика: дополнительно: различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук).

Тема 5.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

Теория: Наглядный: имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, название упражнений.

Практика: Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования.

Формы организации: фронтальная, групповая.

Раздел 6. Обучение движениям ногами (по типу кроля) (3 ч.)

Тема 6.1. Движения ногами в воде, сидя.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, распоряжения, название упражнений.

Практика: Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий. Формы организации: фронтальная.

Тема: 6.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движением ног по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная.

Тема 6.3. Движения ногами, лёжа на груди.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза. Форма организации: фронтальная.

Тема 6.4. Движения ногами, лёжа на спине.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, распоряжения, название упражнений.

Практика: С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья).

Форма организации: фронтальная.

Тема 6.5 Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, пояснения, указания, название упражнений.

Практика: С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.

Тема 6.6. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).

Теория: С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.

Практика: С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях. (кроме упражнений на дыхание). Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная.

Тема 6.7. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесный: объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, названия упражнений.

Практика: На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная

Тема:6.8. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног. Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры.

Словесные объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды и название упражнений.

Практика: На различной глубине, использование элементов соревнования.

Формы организации: групповая, поточная, фронтальная.

Раздел 7. Обучение движениям руками в плавании на груди и спине (3 ч.)

Тема 7.1. Движения руками на суше.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные объяснения, указания.

Практика: Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя руками и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов. Формы организации: фронтальная, групповая.

Тема 7.2. Движения руками в воде.

Теория: Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные объяснения, распоряжения, название упражнений.

Практика: Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя руками и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов. Формы организации: фронтальная, групповая.

Тема 7.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, пояснения, команды.

Практика: Гребковые движения по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям).

Тема 7.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, пояснения, команды.

Практика: Гребковые движения по типу различных облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные. (с дыханием). Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям).

Тема 7.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

Теория: Наглядный зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты. Использование вспомогательных снарядов: доски, надувные круги.

Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям).

Раздел 8. Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду (3 ч.)

Тема 8.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

Теория: Наглядный показ, имитация. Словесные объяснения, указания, пояснения, команды, название движений.

Практика: Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «Змейкой». Форма организации: поточная.

Тема 8.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, движения ног по типу кроля.

Практика: Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону). Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная.

Тема 8.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.

Теория: Наглядный показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, движения ног по типу кроля

Практика: Движение ног по типу кроля. Движения рук попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Тема 8.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований. Формы организации: фронтальная групповая.

Раздел 9. Обучение облегченным способам плавания (3 ч.)

Тема 9.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой - у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной - доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями. Формы организации: групповая, поточная, в парах

Тема 9.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: Движение ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т.д. Максимальное использование бассейна. Формы организации: групповая, поточная.

Тема: 9.3 Движение руками на суше в сочетании с дыханием.

Теория: Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команды.

Практика: Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной. Формы организации: фронтальная, групповая

Тема 9.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.

Теория: Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. Словесный: объяснения, указания, распоряжения, команд

Практика: Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха.

Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная.

Тема 9.5. Плавание за счет движений руками.

Теория: Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха.

Практика: С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры - ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом. Формы организации: фронтальная групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Тема 9.6. Плавание облегченными способами в полной координации.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры. Словесные объяснения, указания, распоряжения, команды.

Практика: Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги - по типу кроля, руки - одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения.

Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная.

Тема 9.7. Игры с использованием облегченных способов плавания.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная.

Раздел 10. Совершенствование плавательных навыков (2 ч.)

Тема 10.1. Упражнения имитационного характера.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом - имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная

Тема 10.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные указания, команды.

Практика: На груди и спине с различным положением рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу - одна, обе и т.д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы.

Формы организации: поточная, групповая.

Тема 10.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные указания, команды.

Практика: На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу - одна, обе, гребок одной другая вытянута и т.д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами. Формы организации: поточная, групповая.

Тема 10.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога.

Словесные указания, команды.

Практика: Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением.

Формы организации: поточная, групповая.

Тема 10.5. Плавание кролем на груди и спине.

Теория: Наглядный показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога. Словесные указания, команды.

Практика: Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание: на груди с выдохом в воду, вдох - с поворотом головы. На спине - в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок. Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная

Тема 10.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.

Теория: Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры Словесные объяснения, указания, команды.

Практика: Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования. Форма организации: поточная, групповая (по звеньям)

1.4. Ожидаемые результаты

Учащиеся к концу года должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Учащиеся к концу года должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).

Учащиеся к концу года должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине;
- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры;
- согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Ноябрь	4. Лежание на груди и спине. 4.1. Лежание на груди. 4.2. Лежание на спине. 4.3 Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	1	3	4	Наблюдение Самоконтроль
Декабрь	5. Скольжение на груди и спине. 5.1 Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	1	3	4	Наблюдение Самоконтроль
Январь	6.Обучение движениям ногами (по типу кроля) 6.1. Движения ногами на суше. 6.2. Движения ногами в воде, сидя. 6.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки. 6.4.Движения ногами, лёжа на груди. 6.5 Движения ногами, лёжа на спине. 6.6 Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). 6.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля). 6.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	1	2	3	Наблюдение Самоконтроль

Февраль	<p>7. Обучение движениям руками в плавании на груди и спине</p> <p>7.1. Движения руками на суше. 7.2. Движения руками в воде. 7.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. 7.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.</p>	1	2	3	Наблюдение Самоконтроль
Март	<p>8. Обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.</p> <p>8.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. 8.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. 8.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. 8.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.</p>	1	2	3	Наблюдение Самоконтроль

Апрель	<p>9. Обучение облегченным способам плавания.</p> <p>9.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).</p> <p>9.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).</p> <p>9.3 Движение руками на суше в сочетании с дыханием.</p> <p>9.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.</p> <p>9.5. Плавание за счет движений</p>	1	2	3	Наблюдение Самоконтроль
Май	<p>10. Совершенствование плавательных навыков.</p> <p>10.1. Упражнения имитационного характера.</p> <p>10.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).</p> <p>10.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.</p> <p>10.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации.</p> <p>10.5. Плавание кролем на груди и спине.</p> <p>10.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания.</p> <p>Мониторинг</p>	1	1	2	Наблюдение Самоконтроль Тестирование

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Плавательные доски большие (пенопластовые) - 10 шт.

Плавательные доски малые (пластмассовые) - 10 шт.

Обручи (горизонтальный и вертикальный) - 5/5 шт.

Гимнастические палки - 10 шт.

Ласты 10 шт.

Нарукавники - 10 шт.

Поролоновые палки - «нудлсы» - 10 шт.

«Колобашки» - 10 шт.

Мячи резиновые разных размеров - 10 шт.

Мячи «антистресс» - 5 шт.

Плавающие и тонущие игрушки - 20 шт.

Надувные круги разных размеров - 10 шт.

Информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фото из различных интернет источников.

Кадровое обеспечение:

Обучение плаванию в детском саду ведет тренер-преподаватель или педагог-инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Тренеру-преподавателю необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с медсестрой он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Тренер-преподаватель полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

2.3. Формы аттестации/контроля

В целях отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводится диагностика развития плавательных способностей учащихся. Мониторинг проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в таблицах (Приложение № 1)

2.4. Оценочные материалы

Уровни освоения программы:

В - высокий

С - средний **Н** - низкий

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд; низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой); низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов; средний - правильно выполняет упражнение, делает 3 -4 выдоха; низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Лежание на груди.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской на груди с работой ног

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской на спине с работой ног

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Плавание на груди

Проплыть на груди, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;
средний - плавает с ошибками;
низкий - не плавает.

Плавание на спине

Проплыть на спине, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;
средний - плавает с ошибками;
низкий - не плавает.

2.5. Методические материалы

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к

обучению;

- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

- *принцип последовательности и постепенности* - предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

- *принцип психологической комфортности* - предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	

Формы организации учебного занятия:

Традиционная: занятие, построенное на изучении нового материала, закреплении знаний, умений и навыков.

Тренировочная: круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений на различных «станциях» (разносторонняя нагрузка при приобретении плавательных навыков); интервальная тренировка - чередование физических упражнений с высокой и низкой интенсивностью с заранее определенными интервалами. Интервалы могут выражаться в периодах времени (секундах или минутах) или расстоянии (метрах). Применяется для развития быстроты, для умения чувствовать скорость.

Занятие, построенное на одном виде плавания: более глубокое изучение техники определенного вида плавания в целом и по частям.

Игровая: направлена на положительные эмоции при формировании плавательных навыков, при закреплении навыков плавания, что является необходимой предпосылкой успешного усвоения материала.

Эстафеты: направлены на закрепление и совершенствование навыков плавания, развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. В эстафетах воспитывается смелость, решительность, дисциплинированность, интерес к занятиям.

Соревнования: направлены на достижение спортивных результатов и выявление победителей; позволяют определить уровень физической подготовки, уровень формирования плавательных навыков; формируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, укрепляют здоровье.

Открытое занятие: это специально подготовленная форма организации образовательного процесса, на котором педагог демонстрирует коллегам и родителям воспитанников успехи и личностные достижения ребенка.

Открытое занятие направлено на подведение итогов по обучению детей плаванию.

Структура занятия:

Подготовительная часть. Организация учащихся, тема занятия. Разминка на суше: ходьба, бег в медленном темпе, О.Р.У., специальные упражнения.

Основная часть. Изучение нового программного материала. Закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков плавания. В последней трети основной части проводятся игры и эстафеты.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проведение игр малой подвижности, свободное плавание. Индивидуальная работа.

Дидактические материалы (Приложении № 2).

Игры-эстафеты

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.
2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу спереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.
4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.
5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.
6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.
7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.
8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.
9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

12. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

Игры для овладения навыком скольжения

Поплавок. Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Кто дальше? Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу «преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом¹: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом²: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжкам: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжение на груди: без работы ног и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжения на спине: с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер - преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. - 1983. - № 9. - С. 23.
2. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, быстроту, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.
3. Горбунов, В. В. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - М.: Сов.спорт, 1990. - 31 с.
4. Беляев, Б. Т. Плавание и долголетие / Б. Т. Беляев. - Л.: Знание, 1968. - 39 с.
5. Булах, И. М. Плавание от рождения до школы / И. М. Булах. - Минск: Полымя, 1991. - 105с.
6. Вильчковский, Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. - Киев: Здоровье, 1983. - 205 с.
7. Арямов, И. А. Особенности детского возраста: очерки / И. А. Арямов. - М.: Учпедгиз, 1953. - 192 с.
8. Волков, Л. С. Возрастные особенности детей и подростков / Л. С. Волков. - Киев: Здоровье, 1981. - 128 с.
9. Антропова, М. В. Морфологические критерии «школьной зрелости» / М. В. Антропова, М. М. Кольцова // Вестник АПН СССР, 1979 - № 10. - С. 27-31.
10. Булатова, М. М., Плавание для здоровья / М. М. Булатова, К. П. Сахновский. - Киев: Здоровье, 1988. - 133с.
11. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: ФиС, 1989. - 94 с.
12. Выборова, О. Обучение плаванию в закрытых бассейнах/ О. Выборова // Дошкольное воспитание. - 1980. - № 6. - С. 14.
13. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаваний / В.З. Афанасьев. - М.: ГЦО - ЛИФК, 1983. - 12 с.
14. Воронова Е.К. Программа обучения детей Плаванию в детском саду-СПб.: Детство - Пресс, 2010. - 80 с.
15. Волков, В. И. Спортивные способности детей: учебное пособие / В. И. Волков. - Смоленск: [Б. И.], 1981. - 75 с.
16. Гутерман, В. А. Вода и здоровье / В. А. Гутерман. - М.: Центр, науч.-иссл. ин-т сан. просвещения, 1965. - 34 с.

Литература для родителей

1. Фирсов З.П. Плавание для всех. — М.: Физкультура и спорт, 1983 — 64 с., ил.: Физкультура и спорт; Москва; 1983
2. Н.Ж. Булгакова /Учите детей плавать. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 48 с.
3. Левин Г. Плавание для малышей. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 95 с.
4. В. В. Горбунов/ Вода дарит здоровье - М.: Советский спорт, 1990. - 31 с.
5. Литвинов А.А. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек / Александр Литвинов, Елена Ивченко, Виталий Федчин; [Худож. Осипов Е. А.]. - СПб. : Фолиант ; Тверь : Сувенир. - 107 с.

