Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
№219 «Детский сад комбинированного вида»
(МАДОУ № 219 «Детский сад комбинированного вида»)
650065, Кемеровская Область - Кузбасс, г. Кемерово, Октябрьский пр-кт, д.103А, тел.: 8(384-2)531876, e-mail: mdou_219@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета МАДОУ
№219 «Детский сад
комбинированного вида»
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующая МАДОУ № 219
«Детский сад комбинированного вида» Василец Е.Г.
Приказ № 279 от 31 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению детей плаванию «Морская звезда»

Возраст обучающихся: 5-10 лет (разновозрастная)
Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик: Арестова Галина Николаевна
инструктор по физической культуре (плавание)

Кемерово 2023

Василец Елена Геннадьевна

Подписано цифровой подписью: Василец Елена Геннадьевна
Дата: 2023.10.20 11:04:05 +07'00'

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы **3**
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Содержание программы 8
1.4. Ожидаемые результаты 36
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий **39**
2.1. Календарный учебный график 39
2.2. Условия реализации программы 41
2.3. Формы аттестации 42
2.4. Оценочные материалы 42
2.5. Методические материалы 43
2.6. Список литературы 46
Приложение 47

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по обучению детей плаванию «Морская звезда» (далее Программа), разработана в целях развития современных инновационных форм деятельности дошкольного образовательного учреждения и реализации технологий нового поколения.

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главная цель которой – полноценное развитие ребенка. Дополнительное образование, наряду и вместе с основным способно максимально обеспечить переход от интересов детей к их развитию, развитию их способностей.

Дополнительное образование направлено на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании ребенка, и является немаловажным условием развития творческой активности дошкольника. Развивающая функция обучения, способствующая становлению личности ребенка и наиболее полному раскрытию его творческих способностей, в значительной степени реализуется в дополнительном образовании.

Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующих образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 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 Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);
- 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 2025года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 219 «Детский сад комбинированного вида» от 17.09.2014г., с изменениями и дополнениями от 10.07.2019г. №1341, от 31.05.2021 №1108 и локальные нормативные акты учреждения.

За основу взято методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва, 1991г.

Актуальность программы.

Программа характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физического воспитания (плавание).

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Самое главное в настоящее время ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой это возможность предупреждения опасных ситуаций на воде. В настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, таки среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 4-9 лет.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении 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 и проявлять самостоятельность.

Направленность программы – физическое воспитание, плавание. Уровень освоения программы – практический.

Новизна

Программа предполагает не просто обучение детей плаванию, а именно приобщение к такому виду, как синхронное плавание: один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавание развивающий гибкость, формирующий правильную осанку под музыку освоение азов акваэробики.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что занятия по плаванию развивает дыхательную систему, осанку, гибкость, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей.

Программа стартового уровня:

Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала.

Отличительные особенности программы:

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятно воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей.

При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжениядополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений,воспитывается чувство правильной осанки.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Адресат программы: для дошкольников 5-7 лет и младших школьников 7-10 лет, имеющих показания для дополнительных занятий плаванием или имеющих желание хорошо освоить спортивные виды плавания.

Количество детей в группе 8-10 человек.

Объем: Объем программы: 28 учебных часов.

Срок освоения программы

Занятия для обучающихся проводятся с октября по апрель включительно. Для освоения программы необходим 1 учебный год.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю

для дошкольников 5-6 лет – 25 минут,

для дошкольников 6-7 лет – 30 минут,

для младших школьников 7-10 лет до 35 минут.

Форма обучения: очная.

Основные формы работы:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- упражнения;
- игры, игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;
- педагогическое сообщение;
- педагогический инструктаж;
- объяснение;
- беседа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей дошкольного и младшего школьного возраста основам плавания, закаливания и укрепление детского организма, обеспечения их всестороннего развития.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания.
3. Учить плавательным навыкам и умениям.
4. Обучать умению владеть своим телом в непривычной среде и различным видам передвижения в воде.

Развивающие:

1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.
2. Развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).
3. Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.
4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма.
5. Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.
6. Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли.
2. Формировать стойкие гигиенические навыки.
3. Формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию.
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

(для детей 5-6 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»		3	3	0	
1.	Правила личной гигиены.	0.30	0.30	0	Опрос в виде игры
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4.	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
Раздел 2. «Подготовительные занятия»		6	0	6	
5.	Подготовительные упражнения на суше	2	0	2	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	2	0	2	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	2	0	2	Наблюдение
Раздел 3. «Обучение плаванию»		11	0	11	
8.	Элементарное передвижение в воде	1	0	1	Наблюдение
9.	Погружение	2	0	2	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	2	0	2	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	3	0	3	Наблюдение, контрольные упражнения
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	3	0	3	Наблюдение
Раздел 4. «Оздоровительное плавание».		8	3	5	
13.	Игры с плаванием различными стилями	8	0	8	Наблюдение
Итого		**28**	**3**	**25**	

(для детей 6-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»		2	2	0	
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	030	0.30	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
Раздел: 2. «Подготовительные занятия»		6	0	6	
5.	Подготовительные упражнения на суше	1	0	1	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	4	0	4	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	1	0	1	Наблюдение
Раздел 3. «Обучение плаванию».		10	0	10	
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
Раздел 4. «Оздоровительное плавание».		10	0	10	
11.	Игры с плаванием различными стилями	10		10	Наблюдение
Итого		**28**	**2**	**26**	

(для детей 7-10 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»		2	2	0	
1.	Правила личной гигиены	0.30	0.30	0	Опрос
2.	Правила поведения в бассейне	0.30	0.30	0	Опрос
3.	Правила поведения на воде	0.30	0.30	0	Опрос
4.	Техника спортивных стилей плавания	0.30	0.30	0	Опрос
Раздел: 2. «Подготовительные занятия»		5	0	5	
5.	Подготовительные упражнения на суше	0.30	0	0.30	Наблюдение
6.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине, брассом	4	0	4	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	0.30	0	0.30	Наблюдение
Раздел 3. «Обучение плаванию».		10	0	10	
8.	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине	2	0	2	Наблюдение
9.	Совершенствование спортивной техники брассом	3	0	3	Наблюдение
10.	Упражнения на освоение техники комплексного плавания	5	0	5	Наблюдение
Раздел 4. «Оздоровительное плавание».		11	0	11	
11.	Игры с плаванием различными стилями	11	0	11	Наблюдение
Итого		**28**	**2**	**26**	

Содержание программы (возраст 5-6 лет)

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и

безопасности в бассейне.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Тема 3. «Правила поведения на воде».
Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания». Теория: Виды и техника основных видов плавания.Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Раздел: 2. «Подготовительные занятия».
Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».
Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.
Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприсяде. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.
Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:
1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
То же левой рукой
2. И. п. руки вперёд - в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками
3. То же, сгибая и выпрямляя руки.
4. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
5. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
6. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
7. То же левой рукой
8. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно.
9. И. п. — правая рука вперёд- в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
10. То же левой рукой.
11. То же обеими руками одновременно.
12. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
13. То же, сгибая руку.
14. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
15. То же, что упражнение 14.

18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевёрнутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение— «Летит бабочка».
Движения ногами как при плавании кролем на спине
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в

подвешенном положении.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом,потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней сторонойстопы) брассом.
6. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
7. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениямируками.
9. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Тема 7. «Упражнения на дыхание»

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдутьводу.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, какдуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись заруки, по очереди выполнять выдох в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи;

длявдоха поднимать голову вперед.

7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. стоя в полный рост движения расслабленными руками

- вперёд, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,
- меняя положения ладоней (внутрь, наружу, повёрнуты к туловищу);
- эти же движения в положении наклона вперёд
- присев до уровня подбородка, вытянув руки в стороны и положив их на воду, выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая расслабленные руки и меняя положение кистей;

2. маховые движения ногами

- вперёд, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,
- меняя положение стопы (вытянуты вперёд, развёрнуты внутрь, наружу).

Ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук.

3. Передвижения по дну в различных положениях:

- грудью вперёд,
- спиной вперёд,
- левым боком вперёд,
- правым боком вперёд,
- с различной скоростью и с изменением направления движения:
- вперёд,
- назад,
- в стороны.

При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения:

- обычным шагом,

- скрестными шагами,
- в приседе,
- прыжками,
- бегом.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях. Формы контроля: наблюдение.

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
3. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
4. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

- И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
- И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

1. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
2. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
3. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

4. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
5. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
6. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
7. То же, держа доску в одной вытянутой руке.
8. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой.

Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения на общее согласования движений

Упражнения для отработки техники кроля на груди

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра.Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (длявыработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами(для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для отработки техники кроля на спине

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

Упражнения для изучения движений ногами

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

4. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками

5. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

6. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано

7. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

8. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике. Формы контроля: наблюдение.;

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

2. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг,образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть». Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по

сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

2. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки – встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко

держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

(возраст 6-7 лет)

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания». Теория: Виды и техника основных видов плавания.Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприсяде. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:

1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд- в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки»одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
8. То же левой рукой
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные

«Восьмёрки» обеими руками одновременно.

10. И. п. — правая рука вперёд- в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевёрнутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по

форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми

руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение— «Летит бабочка».
Движения ногами как при плавании кролем на спине
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».
Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.
Формы контроля: наблюдение.
Примеры упражнений:
1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом,потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней сторонойстопы) брассом.
6. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
7. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениямируками.

9. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

14. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдутьводу.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, какдуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись заруки, по очереди выполнять выдох в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи; длявдоха поднимать голову вперед.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники кроля на груди

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у

бедра.Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (длявыработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами(для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений

1. Плавание брассом, держа голову над поверхностью.
2. То же упражнение, но опустив голову вниз и задерживая дыхание.
3. Проплывание небольших отрезков, с обычным вариантом дыхания, с задержкой дыхания.
4. Преодоление постепенно увеличивающихся дистанций и отрезков. Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений.

1. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна).
2. Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков.
3. Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание, но элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держатьсяза руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или запределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

2. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд»

прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого – нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

2. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.
Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.
Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.
После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

(возраст 7-10 лет)

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия»

Тема 1. «Правила личной гигиены».
Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Тема 2. «Правила поведения в бассейне».
Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Тема 3. «Правила поведения на воде».
Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.
Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.
Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприсяде. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.
Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:

1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд- в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки»одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
8. То же левой рукой
9. И.п. руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно.
10. И. п. — правая рука вперёд- в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные

часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.

23. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевёрнутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
24. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
25. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
26. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
27. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение— «Летит бабочка».
Движения ногами как при плавании кролем на спине

28. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.
29. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
32. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.
Формы контроля: наблюдение.
Примеры упражнений:
Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

1. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
2. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
3. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
4. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
5. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
6. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
7. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениямируками.
8. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
9. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
10. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
11. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
12. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
13. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдутьводу.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, какдуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись заруки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-,и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке).

Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.
Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения общего согласования движений
Упражнения для изучения техники кроля на груди

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра.Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (длявыработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами(для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

1. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений.

Руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.
Формы контроля: наблюдение.Примеры упражнений

1. Плавание брассом, держа голову над поверхностью.
2. То же упражнение, но опустив голову вниз и задерживая дыхание.
3. Проплывание небольших отрезков, с обычным вариантом дыхания, с задержкой дыхания.
4. Преодоление постепенно увеличивающихся дистанций и отрезков. Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.
Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений (см. Приложение).

1. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна).

2. Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков.

3. Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание, но элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике. Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или запределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

2. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в

воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

2. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

1.4. Ожидаемые результаты

К концу года обучения (возраст 5-6 лет) обучающиеся знают:

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

Дети имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»);
- о водных видах спорта.

Дети умеют:

- выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде;
- ходить по дну на руках вперед и назад (ноги вытянуты горизонтально);
- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз;
- опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой;
- пытаться плавать произвольным способом.
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- выполнять упражнение «Крокодильчик»
- прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди.
- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- пытаться подныривать под гимнастическую палку.
- доставать предметы со дна.
- выполнять упражнения в паре «На буксире».

К концу года обучения (возраст 6-7 лет) обучающиеся знают:

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

Дети имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети умеют:

- двигать ногами вверх-вниз, сидя на воде на мелком месте и лежа, опираясь руками;
- выполнять разнообразные движения руками в воде;
- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под

гимнастическую палку.

- доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- скользить на груди с работой ног.
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- выполнять упражнение «Поплавок».
- скользить на груди и на спине;
- выполнять выдох в воду;
- плавать произвольным способом.

К концу года обучения (возраст 7-10 лет) обучающиеся знают:

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

Дети имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

Дети умеют:

- выполнять вдох, затем выдох в воду (3-10 раз подряд);
- погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде;
- скользить на груди и спине, двигаясь ногами (вверх-вниз);
- передвигаться по дну водоема на руках;
- плавать с надувной игрушкой или кругом в руках;
- разучивать движения руками;
- пытаться плавать без поддержки;
- проплывать произвольным стилем 10-15 м;
- выполнять разнообразные упражнения в воде.
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на

спине.

- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- плавать на груди с работой рук, с работой ног.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Октябрь					
1	«Ознакомительные занятия»	1	30мин.	30мин.	Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение
Итого:		4ч.	55мин.	3ч.05м.	
Ноябрь					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	
Декабрь					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение Контрольные упражнения
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	
Январь					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение Контрольные упражнения
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	
Февраль					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение Контрольные упражнения
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	
Март					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10	50	Наблюдение

2	«Подготовительные занятия»	1	10	50	Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10	50	Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение Контрольные упражнения
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	
Апрель					
1	«Ознакомительные занятия»	1	10		Наблюдение
2	«Подготовительные занятия»	1	10		Наблюдение
3	«Обучение плаванию»	1	10		Наблюдение
4	«Оздоровительное плавание»	1	5	55	Наблюдение Контрольные упражнения
Итого:		4ч.	35мин.	3ч.25м.	

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические средства обеспечения программы.

Занятия по программе проходят в бассейне МАДОУ №219, имеющем раздевалку, 4 душевые, 1 туалет, ванну бассейна 8м*3м*0,8м, электрическая сауна 9кв.м. с предбанником.

Оснащение:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, тонущие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, плавающие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудлсы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи плавающие и с грузом.
9. Шест.
10. Поплавки цветные (флажки).
11. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Техническое оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Диски с музыкальными композициями.

Информационное обеспечение программы:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
2. Картинки с изображениями морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого» плавания.
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. 16.Комплексы дыхательный упражнений.
7. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
8. Картотека стихов, потешек, загадок о воде, плавании

Интернет-ресурсы:

1. http://ds44.detkin-club.ru/editor/2135/files/Аттестация_Павленко/3f9b8c8a5b670a30acd76a4bc911e9e3.pdf
2. https://urok.1sept.ru/articles/635615
3. https://multiurok.ru/files/orghanizatsiia-i-mietodika-proviedieniia-zaniatii.html

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации Программы обучение плаванию проводит инструктор по физической культуре (плавание), знающий приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; индивидуальные особенности развития детей, правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности, имеющий педагогическое образование, высшую квалификационную категорию и курсы повышения квалификации по данной теме.

2.3. Формы аттестации

Поэтапный контроль за ходом реализации программы и система отслеживания и фиксации результатов включает в себя:

- проведение диагностических обследований – опрос и педагогическое наблюдение обучающихся (два раза в год: октябрь, апрель); контрольные упражнения; соревнования на базе ДОУ; педагогическое наблюдение; открытые занятия на базе ДОУ для родителей;
- участие в соревнованиях и фестивалях районного и городского уровня с привлечением родителей (законных представителей) на базе городских школ и ДОУ;
- творческий отчет педагога «Выпускной на воде» в конце учебного года.

2.4. Оценочные материалы

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течение сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

1. Погружение в воду (ныряние).
2. Скольжение на груди, на спине со вспомогательными средствами и без них.
3. Лежание на спине, груди, всплывание, выполнение упражнений («Поплавок», «Звездочка», «Медуза»).
4. Прыжок в воду.
5. Проплывание дистанции 5-8 метров со вспомогательными средствами способом кроль на груди, спине с произвольным дыханием.
6. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом

кроль на груди.

Высокий уровень означает правильное выполнение, то есть навык сформирован, автоматизирован. Обучающийся сам выполняет упражнения. Все виды погружений выполнены правильно, без искажения. Основные виды скольжения выполнены правильно. Все фазы упражнения выражены четко.

Средний уровень говорит о промежуточном положении, то есть о недостаточно правильном выполнении упражнения. Обучающийся выполняет с помощью. Некоторые виды погружений выполнены с погрешностями, движения скованные, работа рук не согласована.

Низкий уровень указывает на неправильное выполнение движения. Обучающийся не выполняет упражнения. Основные виды погружений не выполнены, неправильное дыхание, движения рук и ног не согласованы, нет фиксации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка;
- грамоты, дипломы;
- протоколы соревнований;
- журнал посещаемости;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

2.5. Методические материалы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в соответствии с принципами и подходами, определѐнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- ***принцип развивающего образования*** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных ипотенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- ***принцип позитивной социализации ребенка*** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- ***принцип возрастной адекватности образования*** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- ***принцип личностно-ориентированного взаимодействия*** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- ***принцип индивидуализации процесса образования*** в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности,

акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

- ***принцип культуросообразности и регионализма,*** обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности сибирского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;
- ***принцип интеграции*** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- ***принцип дифференцированного подхода*** к детям.
- ***принцип преемственности*** ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- ***принцип доступности и постепенности*** (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- ***принцип систематичности*** (учитывая индивидуальные возможности).
- ***принцип сознательности и активности***.
- ***принцип наглядности***.

Методы и приемы (показ, разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы, индивидуальная страховка и помощь, круговая тренировка, оценка (самооценка) двигательных действий, соревновательный эффект, контрольныезадания).

Алгоритм учебного занятия:

1) Организационный момент включает построение, расчет, рапорт, отметкаприсутствующих и др.
2) Краткое повторение пройденного.
3) Упражнения на суше для разминки.
4) Показ и выполнение имитационных упражнений.
5) Поименная перекличка (перед входом в воду).
6) Упражнения для изучения и освоения элементов техники способов плавания и их согласования.
7) Упражнения для совершенствования техники изучаемого способа плавания.
8) Игры и развлечения в воде.
9) Подведение итога.

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.

Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коммуникативная технология деятельности, здоровьесберегающая технология.

Структура занятия:

Подготовительная часть. Организация занимающихся, 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.

2.6. Список литературы

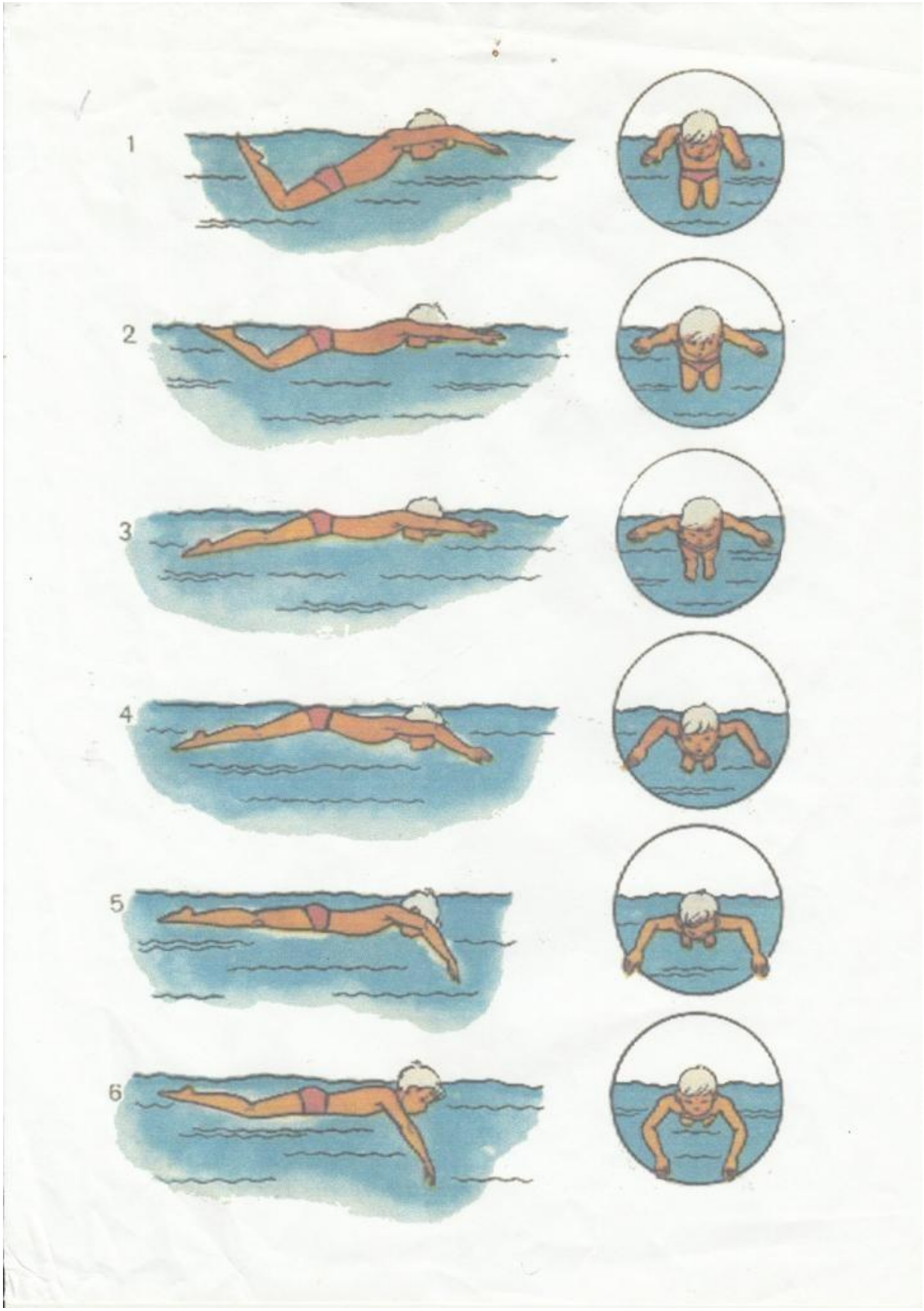
Список литературы, информационных источников, используемый педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса

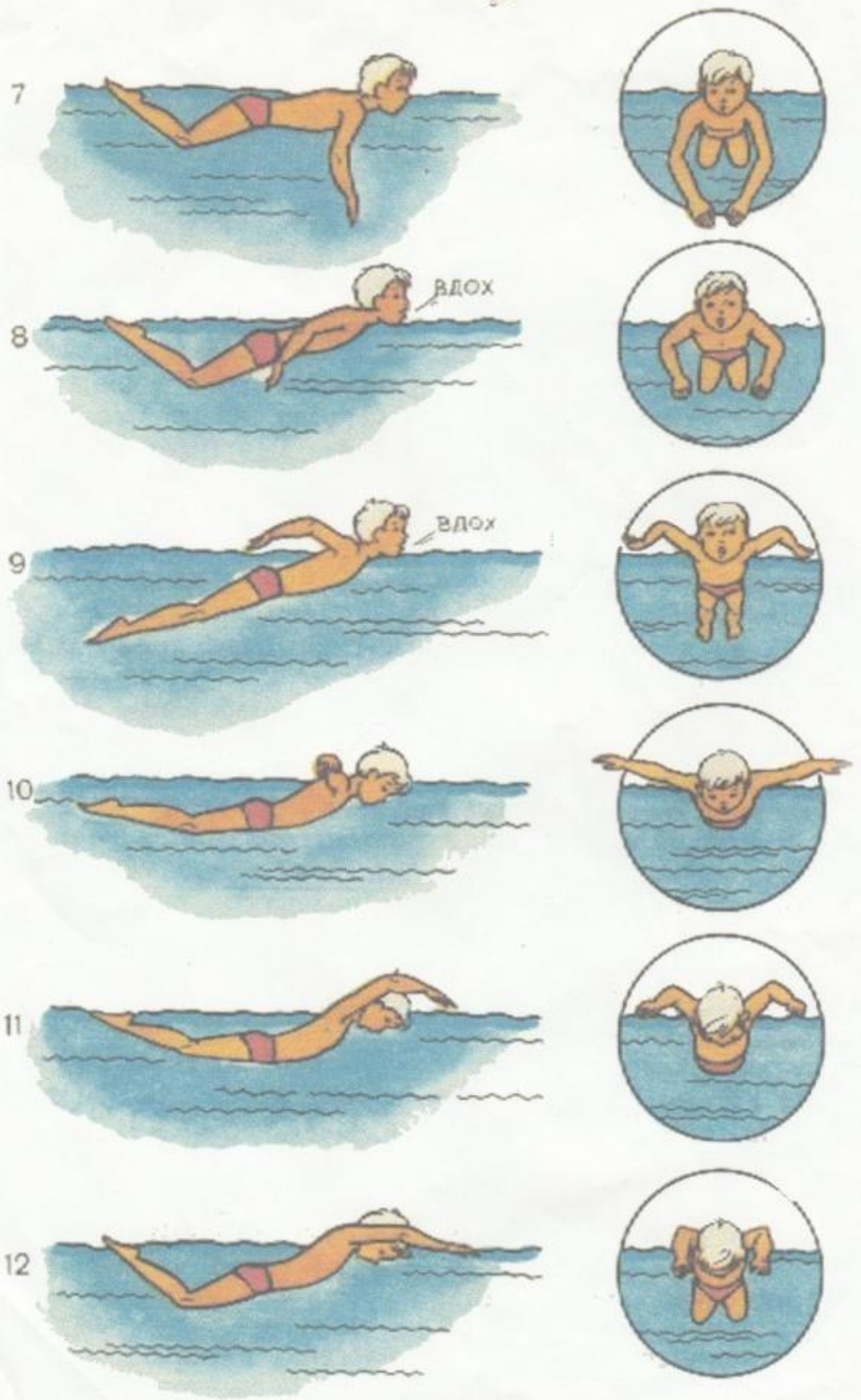
1. Аскарова Н.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию//Инструктор по физкультуре. – 2009. – с.38.
2. Воронова Е.К. Программа обучению плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
3. Есипова С.Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию.//Инструктор по физкультуре. – 2010. – с.94.
4. Лоуренс Д.М. Акваэробика. Упражнения в воде. М. 2000.
5. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие/Коллектив авторов под редакцией Б.Б. Егорова. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.-160 с.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателя детского сада и родителей –М.: Просвещение, 1991.-159 с
8. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания// Инструктор по физкультуре. – 2001-. – с.98.
9. Программы начального обучения плаванию/Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983. – 70 с.
10. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс// Инструктор по физкультуре. – 2009. – с.55.
11. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников
12. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

Список литературы, информационных источников рекомендованный для детей и родителей

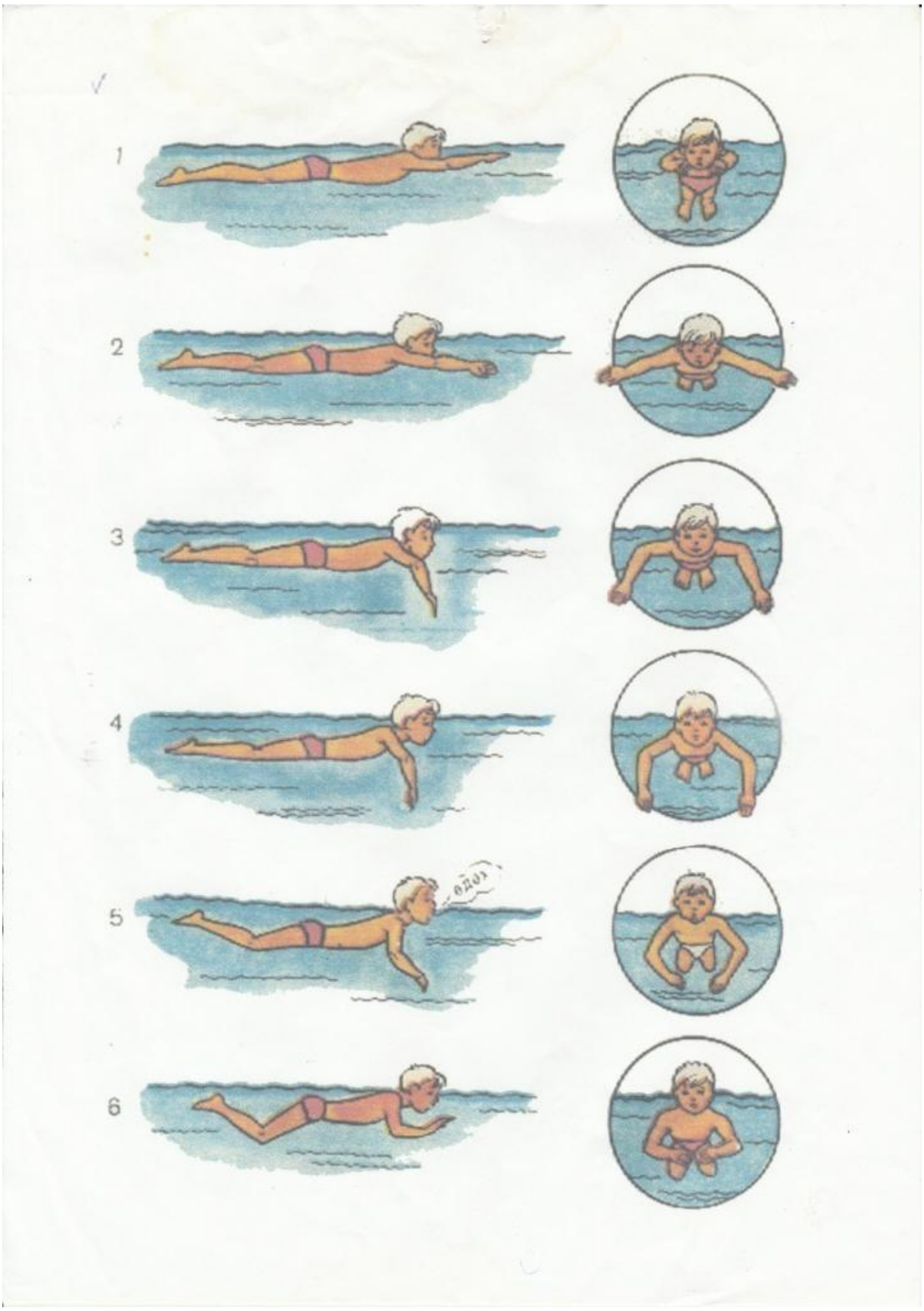
1. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
5. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://dop.edu.ru/home/34
6. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
7. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
8. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.

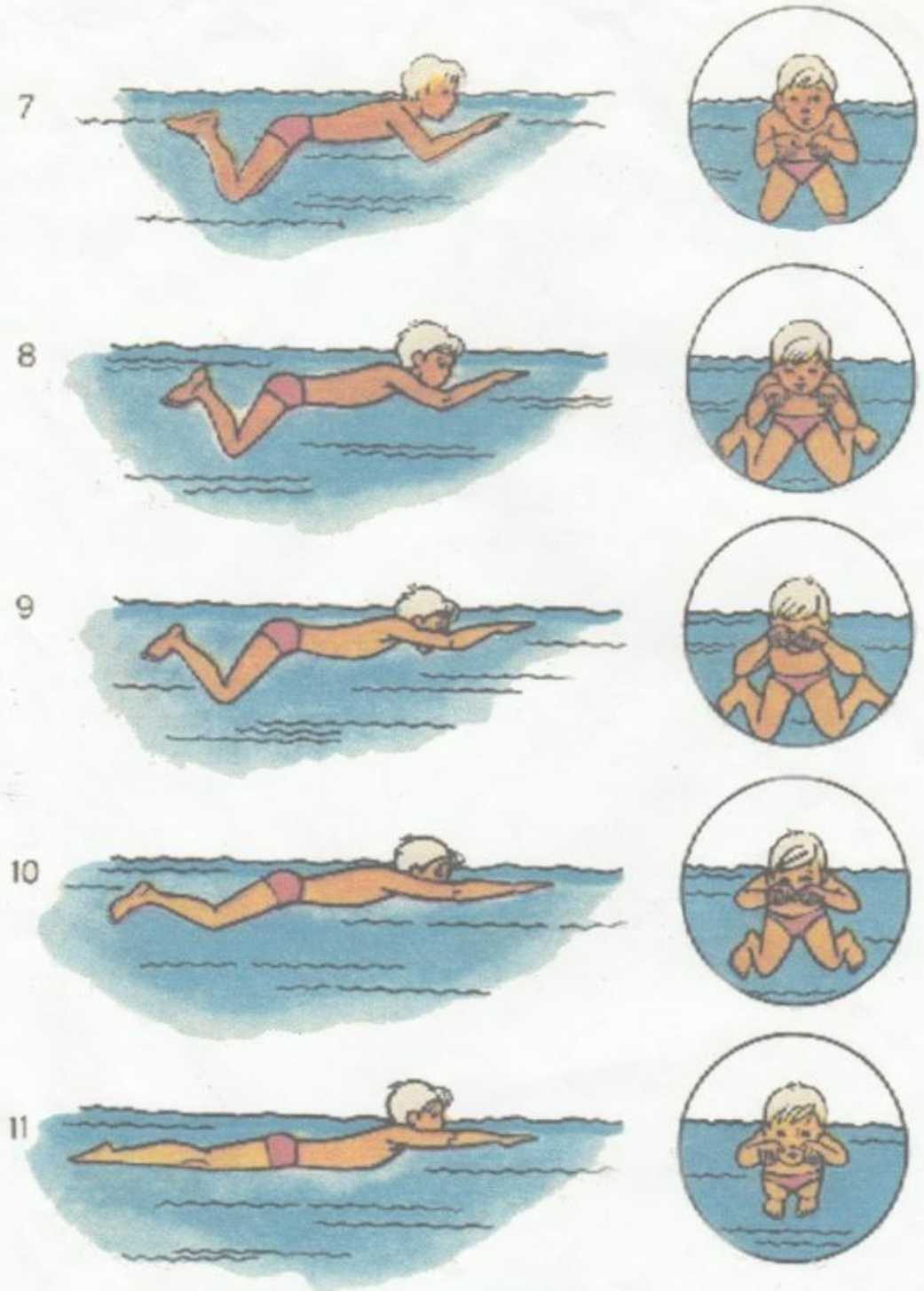
Приложение



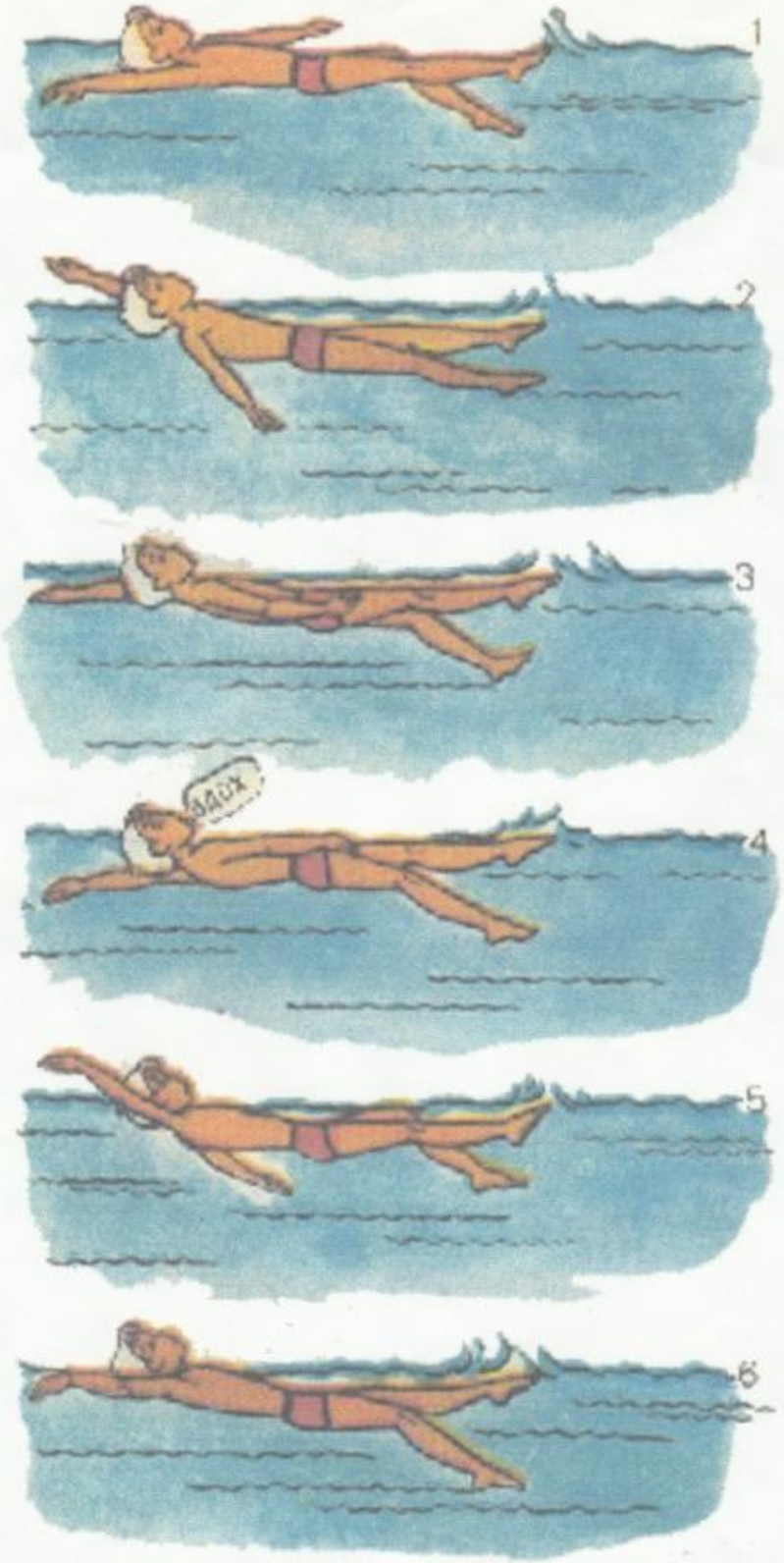


Техника плавания дельфином

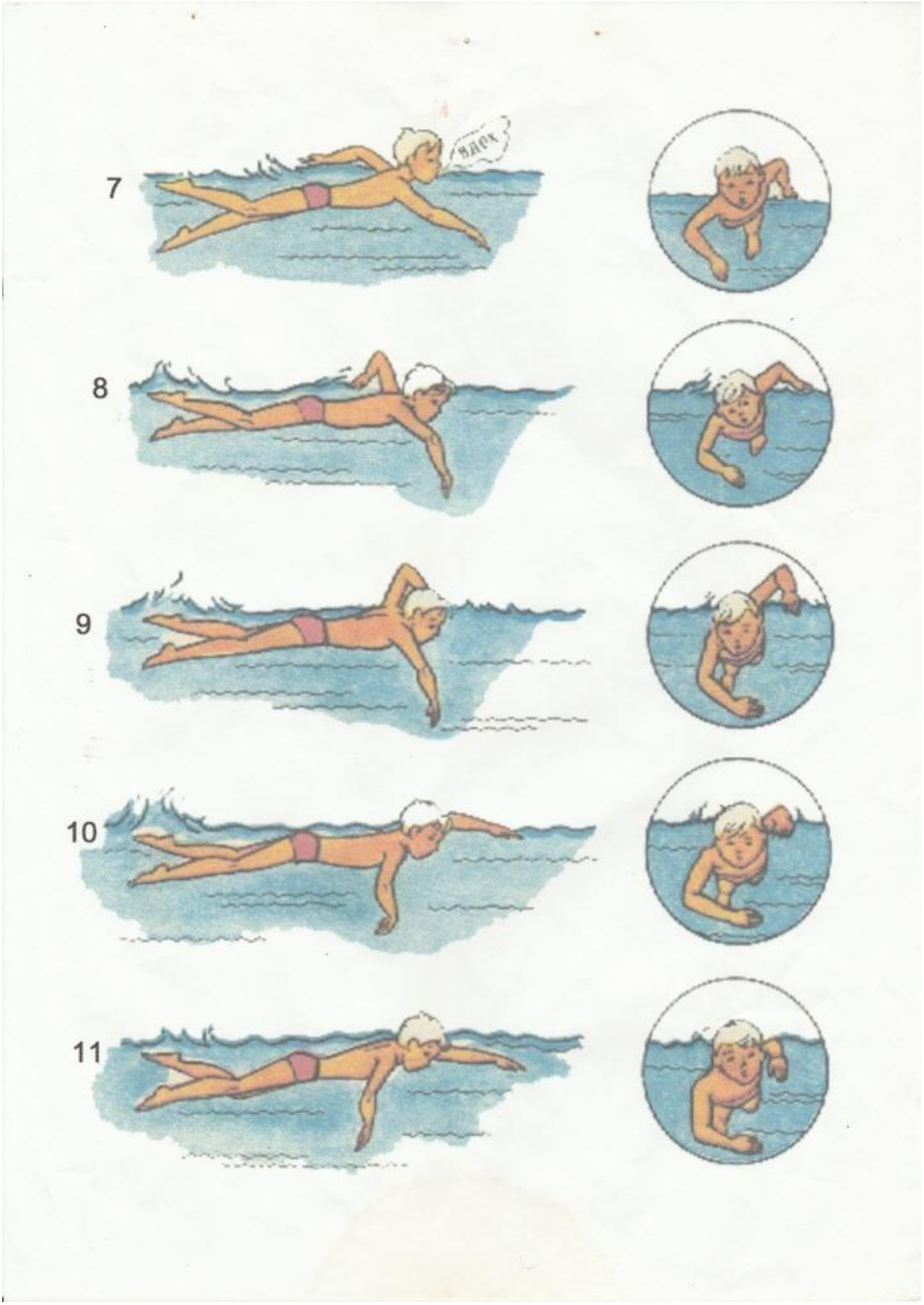

1
2
3
4
5
6



Техника плавания брасом



Техника плавания кролем на спине


7
Здесь
8
9
10
11