

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

г. Хабаровска «Детский сад № 48»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Утверждено
заведующий МАДОУ «Детский
сад № 48»
Байдина Е.А.
от «30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной
направленности (модифицированная)

«Плавание»

Срок реализации – 3 года обучения

Возраст детей – от 4 до 7 лет

Шпинева И.В.

Инструктор по физической культуре

2022 г.
г. Хабаровск

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы..... | 5 |
| 1.1.2. Характеристика программы | 6 |
| 1.1.3. Актуальность | 6 |
| 1.1.4. Новизна | 6 |
| 1.1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста | 7 |
| 1.1.6. Адресат..... | 9 |
| 1.1.7. Объем, режим и формы организации программы | 9 |
| 1.2. Учебный план | 10 |
| 1.2.1. Учебно-тематический план - средняя группа (возраст 4-5 л.)..... | 10 |
| 1.2.2. Учебно-тематический план – старшая группа (возраст 5-6 л.) | 11 |
| 1.2.3. Учебно-тематический план – подготовительная группа (возраст 6-7 л.)..... | 11 |
| 1.3. Содержание программы..... | 12 |
| 1.3.1. Содержание учебного плана (средняя группа) | 12 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана (старшая группа)..... | 13 |
| 1.3.3. Содержание учебного плана (подготовительная группа) | 14 |
| 1.3.4. Структура занятий | 15 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения программы | 16 |
| 1.4.1. Планируемые результаты освоения программы детьми в средней группе (4-5л.)...16 | |
| 1.4.2. Планируемые результаты освоения программы детьми старшей группы (5-6л.)....16 | |
| 1.4.3. Планируемые результаты освоения программы детьми подготовительной группы (6-7л.) 16 | |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий. | 17 |
| 2.1. Условия реализации программы..... | 17 |
| 2.2. Оценка результатов реализации программы. | 18 |
| 2.3. Методические материалы..... | 20 |
| 2.4. Годовой календарно- учебный график (утвержден в соответствии с установленным расписанием занятий кружка)..... | 22 |
| 2.5. Календарно – тематическое планирование..... | 23 |
| Список используемой литературы | 30 |
| Приложение к Программе | 31 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая ДООП разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами, указанными ниже.

Федеральные нормативные документы:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Региональные нормативные документы:

- ✓ Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае от 05.08.2019 г.
- ✓ Правила ПФ Министерства образования Хабаровского края от 26.09.2019г.
- ✓ Приказ КГАОУ ДО РМЦ № 383П от 26.09.2019 об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае.

Локальные нормативные акты:

- ✓ Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 48», утвержденным начальником управления образования администрации г. Хабаровска Т.Б. Матвеенковой, 05.07.2021.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника, снижают возбудимость и раздражительность.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидр невесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту.

Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Регулярные занятия плаванием укрепляют здоровье, способствуют закаливанию организма, снимают стресс и усталость.

1. В медико – физиологическом аспекте:

- стимулирование нервной деятельности;
- стимулирование сердечно -сосудистой системы,
- укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной емкости лёгких.
- укрепление функциональных возможностей опорно – двигательного аппарата: непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы, способствует формированию правильной осанки.

2. В психологическом аспекте – формирование произвольной регуляции движений и действий.

3. В педагогическом – не только обучение детей сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков само регуляции.

Плавание полезно и детям с ослабленным здоровьем, поскольку прививает гигиенические навыки, закаливает организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

В то же время акватория бассейна – это, прежде всего, иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Основная цель программы - формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

Задачи реализации программы:

✓ **Обучающие:**

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.
3. Обучение технике основных плавательных навыков
4. Способствование поддержанию необходимого уровня развития двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением элементов аквааэробики.
5. Обучение учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
6. Ознакомление с техникой плавания способом «брасс».

✓ **Развивающие:**

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
2. Привитие стойких гигиенических навыков
3. Развитие аэробной выносливости
4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость
5. Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики.

✓ **Воспитательные:**

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Профилактика асоциального поведения
4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне.

✓ **Здоровые сберегающие:**

1. Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся
3. Закаливание организма.

1.1.2. Характеристика программы

- по виду – модифицированная программа
- по содержанию – физкультурно - оздоровительная
- по признаку - специализированная
- по форме организации - групповая
- по характеру деятельности – спортивно-оздоровительная;
- по возрастному признаку – разновозрастная (5 -7 лет);
- по срокам реализации – 1 год;
- по масштабу действия – учрежденческая.

1.1.3. Актуальность

Данная программа составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться держаться на воде, правильно дышать и передвигаться несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

1.1.4. Новизна

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие

формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

1.1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – либо задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершено (скелет, суставной связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующему воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно –сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более

координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.6. Адресат

Дети дошкольного возраста – от 4 до 7 лет в разрезе групп.

1.1.7. Объем, режим и формы организации программы

Первый год обучения - средний дошкольный возраст (дети 4–5 лет).

Второй год обучения – старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Третий год обучения - подготовительная к школе группа (дети 6–7 лет).

Форма проведения занятий – очная.

| Год обучения | Продолжительность занятия | Возраст учащихся | Кол-во часов в неделю | Периодичность занятий в неделю | Кол-во учащихся в группе | Кол-во часов в год |
|--------------|---------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 | 1 час* (20 мин.) | 4-5 лет | 1 | 1 | 5 | 52 |
| 2 | 1 час* (25 мин.) | 5-6 лет | 1 | 1 | 5 | 52 |
| 3 | 1 час* (30 мин.) | 6-7 лет | 1 | 1 | 5 | 52 |

*1 академический час соответствует 20-30 минутам занятия в зависимости от возраста детей (в соответствии с СанПин).

Набор в кружок производится в соответствии с Уставом МАДОУ№ 48, Правилами приема учащихся и на основании письменного заявления законных представителей учащихся, при наличии медицинской справки от врача-педиатра и отсутствии противопоказаний для занятий плаванием.

В кружок принимаются все желающие без предъявления требований к физической подготовленности.

Возраст учащихся 4-7 лет. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Программа рассчитана на 52 занятия в год, занятия проводятся 1 раз в неделю от 20-30 минут во второй половине дня, в зависимости от возраста детей, в бассейне малой формы размером 3*7 м на базе детского сада. Наполняемость группы составляет не более 5 человек. Отчисление за пропуски занятий не предусмотрено.

По завершению обучения, на основе выявленных во время занятий различных способностей, учащимся даются рекомендации о совершенствовании плавания в Детско-юношеских спортивных школах.

Обучение плаванию происходит в два этапа: первый - обучение удержанию на поверхности воды; второй - обучение передвижению в воде способом «кроль на спине» и «кроль на груди». Умение опираться на воду и удерживаться на ее поверхности формируются с помощью упражнений, в основе которых лежит опорный гребок.

Большое значение на занятиях уделяется играм в воде. В программе представлен большой спектр игр и комплексов (традиционных, авторских). Они проводятся в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всех занятий.

1.2. Учебный план

Обучение по программе проходит в разрезе возрастов по группам.

1.2.1. Учебно-тематический план - средняя группа (возраст 4-5 л.)

| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
|------------------------------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| Техника безопасности | | | | |
| 1 | Правила поведения в бассейне | 1 | 1 | - |
| Теоретические основы кружка | | | | |
| 2 | Расширение знаний о оздоровительном и прикладном плавании | 3 | 3 | - |
| Практические основы кружка | | | | |
| 3 | Спуск в воду с погружением | 3 | - | 3 |
| 4 | Различные способы передвижения | 6 | - | 6 |
| 5 | Упражнения на дыхание в воде | 6 | - | 6 |
| 6 | Обучение техники выполнения упражнения по частям и целиком | 8 | - | 8 |
| 7 | Скользжение на груди | 4 | - | 4 |
| 8 | Скользжение на спине | 4 | - | 4 |
| 9 | Движение ног кролем | 3 | - | 3 |
| 10 | Акваэробика: комплексы упражнений в воде | 4 | - | 4 |
| 11 | Игры с погружением и всплытием | 2 | - | 2 |
| 12 | Игры со скользжением | 2 | - | 2 |
| 13 | Тестирование (контрольные упражнения) | 2 | - | 2 |
| 14 | Развлечение на воде | 4 | - | 4 |
| Итого | | 52 | 4 | 48 |

1.2.2. Учебно-тематический план – старшая группа (возраст 5-6 л.)

| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
|------------------------------------|---|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| Техника безопасности | | | | |
| 1 | Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах | 1 | 1 | - |
| Теоретические основы кружка | | | | |
| 2 | Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавании | 2 | 2 | - |
| 3 | Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта | 2 | 2 | - |
| Практические основы кружка | | | | |
| 4 | Различные способы передвижения | 4 | - | 4 |
| 5 | Упражнения на дыхание в воде | 4 | - | 4 |
| 6 | Обучение техники выполнения по частям и целиком | 5 | - | 5 |
| 7 | Погружение под воду | 4 | | 4 |
| 8 | Скольжение на груди и на спине | 5 | - | 5 |
| 9 | Движение ног и рук кролем | 4 | - | 4 |
| 10 | Плавание кролем на груди и на спине | 4 | - | 4 |
| 11 | Аквааэробика: комплексы упражнений в воде | 5 | - | 5 |
| 12 | Игры с погружением, нырянием | 3 | - | 3 |
| 13 | Игры с элементами водных видов спорта | 3 | - | 3 |
| 14 | Тестирование (контрольные упражнения) | 2 | - | 2 |
| Итого | | 52 | 5 | 47 |

1.2.3. Учебно-тематический план – подготовительная группа (возраст 6-7 л.)

| № | Наименование раздела | Количество часов | | |
|------------------------------------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| Техника безопасности | | | | |
| 1 | Закрепление правил поведения на воде: в бассейнах, на открытых водоемах | 1 | 1 | - |
| Теоретические основы кружка | | | | |
| 2 | Расширение знаний о гигиене, режиме, питании | 2 | 2 | - |
| 3 | Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавании | 2 | 2 | - |
| Практические основы кружка | | | | |
| 4 | Различные способы передвижения | 4 | - | 4 |
| 5 | Упражнения на дыхание в воде | 4 | - | 4 |
| 6 | Обучение техники выполнения по частям и целиком | 4 | - | 4 |
| 7 | Скольжение на груди и на спине | 5 | - | 5 |
| 8 | Подныривание и ныряние | 5 | - | 5 |

| | | | | |
|--------------|---|-----------|----------|-----------|
| 9 | Облегченные и прикладные способы плавания | 5 | - | 5 |
| 10 | Аквааэробика: комплексы упражнений в воде | 5 | - | 5 |
| 11 | Плавание кролем на груди, на спине | 5 | - | 5 |
| 12 | Игры с элементами водных видов спорта | 4 | - | 4 |
| 13 | Тестирование (контрольные упражнения) | 2 | - | 2 |
| 14 | Эстафеты на воде | 4 | - | 4 |
| Итого | | 52 | 5 | 47 |

1.3. Содержание программы

Срок реализации программы – 1 год для каждой возрастной группы воспитанников.

Набор детей в группы (подгруппы) ведется в свободном порядке – по желанию родителей (законных представителей) ребенка.

1.3.1. Содержание учебного плана (средняя группа, 4-5 лет)

| Тема занятия | Содержание |
|---|---|
| Техника безопасности | |
| Правила поведения в бассейне | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на воде через создания игровых и проблемных ситуаций |
| Теоретические основы кружка | |
| Расширение знаний о прикладном и оздоровительном плавании | Расширить знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Формировать у детей знания об оздоровительном воздействии водных процедур. Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни |
| Практические основы кружка | |
| Спуск в воду с погружением | Учить осуществлять организованный вход в воду, не бояться входить в нее, научить плескаться в ней. |
| Различные способы передвижения | Учить осуществлять передвижения в воде шагом: гимнастическим, приставным, «змейкой», в полуприседе и др; бегом: челночным, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками; прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, прыжки в высоту, с погружением и др. |
| Упражнения на дыхание | Учить детей осуществлять погружение под воду с головой и задержкой дыхания на 2, 4, 8, 16. Дыхательные упражнения «ФУ», «Маленькие и большие пузыри», «Подуй на чай» и т.д. |
| Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком | Отрабатывать технику выполнения упражнений в воде по частям и целиком. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде. «Коробочка», «Горячее дно», «Медуза» т.д. |

| | |
|---|---|
| Скольжение на груди | Отрабатывать приемы скольжения на груди с опорой на поручень, плавательную доску и без опоры. |
| Скольжение на спине | Познакомить с приема скольжения на спине. Обучить скольжению на спине с применением плавательной доски |
| Движение ног кролем на груди, на спине | Отработка работы ног при плавании кролем на груди и спине. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде. |
| Акваэробика: комплексы упражнений в воде | Разучить комплекс акваэробики на суши. Отрабатывать отдельные элементы комплекса в воде. Закреплять двигательные умения и навыки в водной среде. Развивать психические, физические способности: ловкость, гибкость, силу, выносливость. |
| Игры с погружением и всплытием | Расслаблять мышцы, укреплять осанку, вырабатывать правильное дыхание, задержку дыхания. |
| Игры со скольжением | Приучать быстро ориентироваться и передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление. |
| Тестирование (контрольное упражнение) | Произвести контроль плавательных навыков и умений. |
| Развлечение | Создать положительный психоэмоциональный настрой. Продемонстрировать в игровой, праздничной обстановке приобретение плавательные навыки и умения. |

1.3.2. Содержание учебного плана (старшая группа, 5-6 лет)

| Тема занятия | Содержание |
|--|---|
| Техника безопасности | |
| Правила поведения в бассейне | Закреплять правила поведения на воде через создания игровых и проблемных ситуаций |
| Теоретические основы кружка | |
| Расширение знаний о прикладном и оздоровительном плавании | Расширить знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов. Формировать у детей знания об оздоровительном воздействии водных процедур. Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни |
| Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта | Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта. Дать наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами. |
| Практические основы кружка | |
| Различные способы передвижения | Учить осуществлять передвижения в воде шагом: гимнастическим, приставным, «змейкой», в полуприседе и др; бегом: челночным, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками; прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, прыжки в высоту, с погружением и др. |
| Упражнения на дыхание | Учить детей осуществлять погружение под воду с головой и задержкой дыхания на 2, 4, 8, 16. Дыхательные упражнения |

| | |
|---|--|
| | «Ныряние», «Щука», «Водолазы» и т.д. |
| Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком | Познакомить детей с техниками выполнения упражнений в воде по частям и целиком в воде. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде. «Коробочка», «Звезда», «Медуза» и т.д. |
| Погружение под воду | Учить смело погружаться, задерживать дыхание, ориентироваться в воде, открывать глаза. |
| Скольжение на груди, на спине | Отрабатывать приемы скольжения на груди, на спине. |
| Движение ног и рук стилем «кроль» | Отработка работы ног при плавании кролем на груди и спине. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде. Познакомить с правильной работой рук стилем «кроль», отрабатывать в полуприседе работу рук. |
| Плавание кролем на груди, на спине | Обучать плавать по типу «кролем» на груди и на спине: при помощи одних ног, без выноса рук из воды. Закреплять облегченный кроль с выдохом в воду. |
| Аквазербика: комплексы упражнений в воде | Разучить комплекс аквазербики на суши. Отрабатывать отдельные элементы комплекса в воде. Закреплять двигательные умения и навыки в водной среде. Развивать психические, физические способности: ловкость, гибкость, силу, выносливость. |
| Игры с погружением и нырянием | Расслаблять мышцы, укреплять осанку, вырабатывать правильное дыхание, задержку дыхания. «Туннель», «Ручеек», «Поднырни под дорожку». |
| Игры с элементами водных видов спорта | Целенаправленно развивать основные физические и нравственно волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать еще лучше. Воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей. |
| Тестирование (контрольное упражнение) | Произвести контроль плавательный навыков и умений. |
| Развлечение | Создать положительный психоэмоциональный настрой. Продемонстрировать в игровой, праздничной обстановке приобретение плавательные навыки и умения. |

1.3.3. Содержание учебного плана (подготовительная группа, 6-7 лет)

| Тема занятия | Содержание |
|--|---|
| Техника безопасности | |
| Закрепление правил поведения на воде: в бассейнах, на открытых водоемах | Закреплять правила поведения на воде через создания игровых и проблемных ситуаций |
| Теоретические основы кружка | |
| Расширение знаний | Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное |

| | |
|--|--|
| о гигиене, режиме, питании | питание, режим труда и отдыха. |
| Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавании | Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию. |
| Практические основы кружка | |
| Различные способы передвижения | Учить осуществлять передвижения в воде шагом: гимнастическим, приставным, «змейкой», в полуприседе и др; бегом: челночным, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками; прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, прыжки в высоту, с погружением и др. |
| Упражнения на дыхание | Научить выдоху в воду: выдох перед собой в воздух , выдох на воду .выдох на границе воды и воздуха ,выдох в воду |
| Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком | Отрабатывать технику выполнения упражнений в воде по частям и целиком в воде. Формировать двигательные умения и навыки в водной среде. |
| Скольжение на груди, на спине | Учить выполнять скольжение на груди, на спине отталкиваясь от дна, от стенки бассейна. Учить выполнять скольжения в сочетании с выдохом в воду, скольжения в сочетании с движениями рук |
| Подныривание и ныряние | Учить нырять в обруч, отталкиваясь ногой от бортика, входить в воду (обруч) вперед руками, выпрямляя тело. Отрабатывать подныривание под дорожку, в туннель. |
| Облегченные и прикладные способы плавания | Совершенствовать и повышать уровень развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков. Учить детей стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания. Обучение облегченным способам плавания |
| Акваэробика: комплексы упражнений в воде | Отработать комплекс в воде. Закреплять двигательные умения и навыки в водной среде целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше. |
| Игры с элементами водных видов спорта | Развивать психические, физические способности: ловкость; силу гибкость; выносливость. Развивать желание плавать ещё лучше. |
| Тестирование (контрольное упражнение) | Произвести контроль плавательный навыков и умений. |
| Развлечение | Создать положительный психоэмоциональный настрой. Продемонстрировать в игровой, праздничной обстановке приобретение плавательные навыки и умения. |

1.3.4. Структура занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);

- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание, свободное плавание).

1.4. Планируемые результаты освоения программы

1.4.1. Планируемые результаты освоения программы детьми в средней группе (4-5л.)

Конечно, я могу помочь вам сформулировать эти результаты.

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- правила игр на воде.

К концу учебного года дети должны уметь:

- преодоление водобоязни;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

К концу учебного года дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди»)

1.4.2. Планируемые результаты освоения программы детьми старшей группы (5-6л.)

К концу учебного года дети должны знать и соблюдать:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

К концу учебного года дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;

К концу учебного года дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди», «брасс»)

1.4.3. Планируемые результаты освоения программы детьми подготовительной группы (6-7л.)

К концу учебного года дети должны знать и соблюдать:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

К концу учебного года дети должны **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;
- проплыть дистанцию 10 метров разным способом.

К концу учебного года дети должны **иметь представление**:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди, «брасс»)
- о водных видах спорта

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы

В МАДОУ №48 функционирует плавательный бассейн размером 7,2 на 3м, глубина до 70см.

Бассейн соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования, соответствуют Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы;
- нудлы;
- мячи разного размера;
- плавательные дорожки.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- CD и аудио материал.

Наглядно – образный материал:

- иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
- Игровые атрибуты для подвижных игр.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и все занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Учебно-методическое обеспечение:

Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду»1991г.

Развитие Дошкольника «Игры с водой и в воде» 2014г.

Л.В. Мартынова «Игры и развлечения на воде» 2006г.

Т.А. Протченко «Обучение плаванию дошкольников» 2003г.

«Детство» Программа обучения детей плаванию в ДОУ 2003г.

С.В. Белиц-Гейман «Мы учимся плавать» 1987г.

М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» 2012г.

2.2. Оценка результатов реализации программы.

Для отслеживания результативности работы с детьми в бассейне, правильность применения средств и методов физического воспитания, проводится медико-педагогический контроль.

Цель – определить уровней плавательной способности, степени сформированности плавательных умений и навыков.

Задачи:

1. Выявление плавательных способностей, умений и навыков детей.
2. Определение стратегических задач по обучению плаванию на учебный год.
3. Анализ динамики уровня освоения плавательных умений и навыков.

Методические рекомендации:

1. Сроки проведения:

- начальная – сентябрь,
- заключительная – август.

2. Для выполнения каждого упражнения дается одна попытка. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой.

Контрольное тестирование (4-5л.)

| Навык плавания | Контрольное упражнение |
|----------------|--|
| Ныряние | Пытаться проплыть тоннель. |
| | Подныривание под гимнастическую палку. |
| | Пытаться доставать предметы со дна. |

| | |
|--------------------|---|
| Продвижение в воде | Упражнения в паре «на буксире». |
| | Бег парами. |
| | Скольжение на груди. |
| Выдох в воду | Упражнение на дыхание «Ветерок». |
| | Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Выполнение серии прыжков с продвижением вперед. |
| | Прыжок ногами вперед. |
| Лежание | Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. |

Контрольное тестирование (5-6л.)

| | |
|--------------------|---|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Ныряние в обруч. |
| | Проплытие тоннеля. |
| | Подныривание под мост. |
| | Игровое упражнение «Ловец». |
| Продвижение в воде | Скольжение на груди с работой ног, с работой рук. |
| | Скольжение на спине. |
| | Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди. |
| Выдох в воду | Выполнение серии выдохов в воду. |
| | Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». |
| Прыжки в воду | Прыжок ногами вперед. |
| | Соскок головой вперед. |
| Лежание | Упражнение «Поплавок». |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине. |
| | Лежание на спине с плавательной дощечкой. |

Контрольное тестирование (6-7л.)

| | |
|--------------------|---|
| Навык плавания | Контрольное упражнение |
| Ныряние | Проплытие «под мостом» (несколько звеньев). |
| | Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. |
| Продвижение в воде | Плавание на груди с работой рук, с работой ног. |

| | |
|---------------|--|
| | Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног. |
| Выдох в воду | Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног. |
| | Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой. |
| Прыжки в воду | Прыжок головой вперед. |
| | Прыжок ногами вперед в глубокую воду. |
| Лежание | Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания. |
| | Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде. |

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2.3. Методические материалы

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. Принцип сознательности и активности

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. Принцип наглядности

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

3. Принцип систематичности

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. Принцип динамичности

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия по плаванию строятся на:

-общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.

-специальной плавательной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества)

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;

2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создаются впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким

образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания ребенок все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят *дозировка и нагрузки*, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и т. д.).

2.4. Годовой календарно- учебный график (утвержден в соответствии с установленным расписанием занятий кружка)

| Содержание | Возрастные группы | | |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| | Средняя группа (4-5 лет) | Старшая группа (5-6 лет) | Подготовительная группа. (6-7 лет) |
| Начало учебного года | 01 сентября 2022 г | | |
| Окончание учебного года | 31 августа 2023 г. | | |
| График зимних | с 31.12.2022 по 09.01.2023 г. | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| каникул | | | |
| Продолжительность учебного года | 52 недели | | |
| Продолжительность недели | 5 дней | | |
| Недельная образовательная нагрузка занятий | 1 | 1 | 1 |
| Объем недельной образовательной нагрузки (НОД в неделю) | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин Перерыв между занятиями 5 минут. |
| Регламентирование образовательного процесса | Ежедневно во 2 половине дня в соответствии с установленным расписанием занятий в ДОУ в разрезе возрастных групп | | |
| Сроки проведения мониторинга | 01.09.22-07.09.22 15.08.23-25.08.23 | | |

2.5. Календарно – тематическое планирование

| Месяц | Возраст группы | Название занятия | Задачи занятия |
|----------|----------------|--------------------|---|
| Сентябрь | 5 год жизни | диагностический | Выявить плавательные способности: передвижение в воде, вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания. |
| | 6 год жизни | диагностический | Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине с доской, всплытие и лежание на воде. |
| | 7 год жизни | диагностический | Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде, произвольное плавание. |
| | 5 год жизни | «Волшебные пузыри» | Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Формировать навыки вдохов и выдохов воду и на задержку дыхания. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. |

| | | | |
|---------|-------------|-------------------------|---|
| | | | Способствовать привитию навыков личной гигиены. «Волшебные пузыри» |
| Октябрь | 6 год жизни | «Вода мой лучший друг» | Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду. Продолжать формировать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплыивания в воде на груди. Совершенствовать привитию навыков личной гигиены. |
| | 7 год жизни | «Учимся лежать на воде» | Совершенствовать различные виды передвижений воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплыивания на воде и открывания глаз. Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| Ноябрь | 5 год жизни | «Водяные зверюшки» | Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами. Формировать навыки вдохов и выдохов воду и на задержку дыхания. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| | 6 год жизни | «Медузки» | Совершенствовать различные виды передвижений воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплыивания на воде и открывания глаз. Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| | 7 год жизни | «Морские звезды» | Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду. Продолжать формировать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплыивания в воде на груди. Совершенствовать привитию навыков личной гигиены. |
| | 5 год жизни | «Волшебные превращения» | Закрепить умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна различными способами. Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду и на задержку дыхания. Формировать способности |

| | | | |
|---------|-------------|-----------------------|--|
| | | | самостоятельного лежания на груди. Способствовать гармоническому развитию тела. |
| Декабрь | 6 год жизни | «Морские учения» | Закрепить навыки вдоха и выдоха в воду. Продолжать закреплять навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплыивания в воде на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать гармоническому развитию тела. |
| | 7 год жизни | «Быстрые стрелы» | Формировать способности движения ногами по типу кроля на сушке и в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воде. Формировать умения скольжения на груди и на спине. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплыивания на воде. Способствовать гармоническому развитию тела. |
| Январь | 5 год жизни | «Морские фигурки» | Продолжать закреплять навыки вдохов и выдохов в воде и на задержку дыхания. Формировать способности самостоятельного лежания на груди. Формировать навыки скольжения на груди с доской в руках. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| | 6 год жизни | «Водолазы» | Продолжать совершенствовать навыки погружения в воду на задержку дыхания и открывания глаз. Формировать навыки самостоятельного лежания и всплыивания в воде на груди. Совершенствовать различные виды передвижения в воде. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| | 7 год жизни | «Морское путешествие» | Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплыивания на воде на груди и на спине. Упражняться в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать развитию гибкости и формированию |

| | | | |
|---------|-------------|----------------------|--|
| | | | правильной осанки. |
| Февраль | 5 год жизни | «Тренировка» | Совершенствовать навыки вдоха и выдоха в воду и задержку дыхания. Формировать навыки скольжения на груди с опорой. Упражнять во всплыvании и лежании на спине с подвижной и не подвижной опорой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| | 6 год жизни | «Мы любим плавать» | Формировать навыки самостоятельного лежания и всплыvания в воде на спине. Закреплять умения скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| | 7 год жизни | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| Март | 5 год жизни | «Мы ловкие и смелые» | Упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна). Закреплять навык открывания глаз в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду и задержку дыхания. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. |
| | 6 год жизни | «Водные просторы» | Формировать координационные возможности в воде: технику плавания кролем на спине при помощи одних ног. Совершенствовать выдохи в воду и погружения в воду. Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. |
| | 7 год жизни | «Юные подводники» | Продолжать отрабатывать технику плавания на груди. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать |

| | | | |
|--------|-------------|-------------------------|--|
| | | | самостоятельность, желание добиваться новых результатов. |
| Апрель | 5 год жизни | «Подводное царство» | Упражнять во всплыvании и лежании на спине с подвижной и не подвижной опорой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Учить плавать на груди при помощи движений ног с предметом. |
| | 6 год жизни | «Волшебные превращения» | Совершенствовать способности лежания и всплыvания на груди и на спине. Совершенствовать координационные возможности в воде: движение ног в плавании на груди и на спине. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Профилактика плоскостопия и закаливание детей. |
| | 7 год жизни | «Веселые дельфины» | Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Упражнять в погружении под воду 10-12 раз подряд. Воспитывать смелость, внимательность. Закреплять скольжение сквозь обруч с нырянием. |
| Май | 5 год жизни | «Подводный мир» | Закрепление пройденного материала, отрабатывание полученных навыков в скольжении на груди, на спине. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| | 6 год жизни | «Морские учения» | Совершенствовать скольжение на груди и спине. Совершенствовать выдохи в воду. Свободная развивающая деятельность. Формировать навык произвольного расслабления, снятие психоэмоционального напряжения. |
| | 7 год жизни | «Быстрые и ловкие» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| | | | Ознакомить с упражнениями в |

| | | | |
|------|-------------|----------------------------------|---|
| | 5 год жизни | «Водные превращения» | скольжении на груди с движением ног в сочетании с выдохом и вдохом. Отрабатывать беспрерывные движения ногами способом кроль на груди и на спине. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| Июнь | 6 год жизни | Путешествие в подводное царство» | Учить детей нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине. Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в воде. Приучать помогать товарищам. |
| | 7 год жизни | «Веселые эстафеты» | Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| | 5 год жизни | «Акваэробика» | Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий акваэробикой. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.. Способствовать развитию костно-мышечного корсета. Научить детей уверенно и безбоязненно двигаться в воде по музыку. |
| Июль | 6 год жизни | «Акваэробика» | Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Развивать у детей чувство ритма, пластику движений, совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких. |
| | 7 год жизни | «Акваэробика» | Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий акваэробикой. |
| | 5 год жизни | диагностическое | Диагностика плавательных способностей: передвижение в воде, вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, |

| | | | |
|--------|-------------|-----------------|---|
| Август | | | скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой ног. |
| | 6 год жизни | диагностическое | Диагностика плавательных способностей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног, всплытие и лежание на воде. |
| | 7 год жизни | диагностическое | Диагностика плавательных способностей: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног, всплытие и лежание на воде, плавание на дистанцию 10 метров разным способом. |

Список используемой литературы

1. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры». - М.: Физкультура и спорт, 1989.-160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М., 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура : программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
7. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
10. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие/ Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
11. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-obucheniyu-plavaniyu>

Приложение к Программе

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

1. Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.
2. Упражнение "Полоскание белья".
3. И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брасом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.
4. И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: "веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Погружение в воду с головой и открывание глаз

1. "Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...
3. И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
5. Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплытие и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

1. "Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.
2. "Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

3. "Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.
4. "Звезда" выполнить в положении на спине.
5. "Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.
6. "Стрела" выполнить в положении на спине.
7. Игры и игровые упражнения: "Поплавок" (кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

1. "Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".
2. И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Скольжения

Скольжения на груди и на спине с различным расположением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. "Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
 - гребки руками с дыханием.
 - Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

- Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
 3. Скольжение "Стрелы" без предметов.
 4. Скольжение на груди с различным положением рук с выдохом в воду.
 5. Скольжение на спине с доской.
 6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
 7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
 8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
 9. Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развиваются у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз - назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п. - осн. стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз "солдатиком".
6. И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками
7. И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".
8. И.п. - осн. стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
3. И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
4. И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела" гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой) В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка право, (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине Упражнения на суше

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа на спине, на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками "мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине – ноги кролем, с различным и.п. - рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.
8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов

Кроль на груди Старт

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед – вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот

С детьми группы начальной подготовки, разучивают простейший поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, выполнить скольжение в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Брасс Упражнения на суше

1. И.п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.
2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из положения полуприсед.
3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
4. И.п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельного в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и свидением ног.
5. И.п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны- вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.
6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.
7. Упражнения 1,2 , но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде

1. И.п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.
2. 2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".
3. И.п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

1. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
2. Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании

кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

3. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
4. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
5. То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем

на спине.

Упражнения:

1. "Полоскание белья". Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.
2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.
3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.
4. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.
5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.
6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.
7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.
8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот.
9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос (*рис. 1*).
10. "Поплавок". Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность (*рис. 2*).

- 11."Медуза". Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.
- 12.Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.
- 13."Скользжение на груди". Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.
- 14."Скользжение на спине". Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки. Облегченные способы плавания. Прежде чем приступить к изучению какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Подводящие упражнения на суше

Задача: ознакомить с формой движения рук и положением кистей.

Упражнение 1. Стоя перед опорой (стол, высокая скамейка, рейка гимнастической стенки), сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Кисти движутся под углом атаки, слегка надавливая на опору ребрами ладоней.

Контроль: следить, чтобы руки сгибались и разгибались, главным образом, в локтевых суставах, а кисти двигались под углом атаки 30-40 градусов.

Упражнение 2. Стоя боком к опоре, одна рука на опоре, другая на поясе.

Выполняется предыдущее упражнение одной рукой без зрительного контроля. Затем, это упражнение выполняется без опоры. После освоения упражнения одной рукой, его разучивают другой, затем двумя одновременно. Сначала каждое упражнение выполняется медленно, затем быстро.

Контроль: следить, чтобы локоть был отведен назад до отказа, кисть выписывала "восьмерку" за счет сгибания руки, главным образом в локтевом суставе.

Упражнения в воде Задача: научить переносить упор с ног на руки, отрывать ноги от дна бассейна, водоема.

Упражнение 3. Стоя боком к неподвижной опоре (глубина по грудь), одной рукой взяться за опору или бортик бассейна, другой опереться на партнера. Погрузившись в воду до подбородка и сгибая ноги, повиснуть. Сначала упражнение выполняется на согнутых в локтях руках, затем на прямых руках. Это упражнение помогает занимающимся приобрести умение опираться на руки находясь в воде и ощутить требующуюся для этого величину усилий.

Контроль: ноги отрывать от дна после того, как занимающийся опустится в воду до подбородка.

Задача: научить создавать упор и опираться на него одной рукой.

Упражнение 4. Стоя боком к опоре, одной рукой взяться за нее, другой сбоку выполнять движение "восьмерки". Ощущив действующую на ладонь силу - силу упора, занимающийся пытается ее использовать (надавливая слегка вниз, опираясь на воду), старается "повиснуть", держась другой рукой за опору. Время создания упора постепенно увеличивают. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой.

Контроль: при выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы локоть руки, выполняющей "восьмерку", был отведен назад до отказа, а рука сгибалась и разгибалась только в локтевом суставе. Отрывать ноги от дна бассейна нужно в момент, когда кисть руки будет ощущать упор о воду, а туловище погружено в воду до подбородка. Ноги отрываются от дна плавно, рука, которой пловец держится за опору, должна быть полусогнута.

Упражнение 5. После освоения упражнения 4 это же упражнение разучивают, взявшись одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или плавательную доску.

Задача: научить создавать упор двумя руками перед собой. Упражнение 6. Упражнение выполняют у поручня или лесенки бассейна, стоя спиной к ней, зацепившись одной ногой (ступней) за поручень. Выполнить руками движение "восьмерка" перед грудью и, почувствовав упор о воду, поставить вторую ступню на опору. Продолжительность создания упора о воду руками постепенно увеличивают. Контроль: голова опущена в воду до подбородка. Руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах. Это упражнение можно выполнять с партнером, который, стоя сзади, удерживает ногу за стопу. Занимающийся, опираясь руками о воду и мягко отрывая другую ногу от дна, старается за счет движения рук удержаться на поверхности воды. Контроль: следить, чтобы партнер удерживал стопу занимающегося на одной высоте.

Задача: научить создавать упор при горизонтальном положении туловища.

Упражнение 7. Лежа на груди, ноги опираются на разделительную дорожку, руки впереди выполняют движения "восьмерки". Сначала выполняют движения руками с опущенной головой (с задержкой дыхания). Затем, опираясь руками о воду, поднять голову над водой. Контроль: почувствовав упор, плавно поднимать голову из воды.

Задача: научиться создавать упор лежа на спине. Упражнение 8. Лежа на спине, ноги опираются на разделительную дорожку или плавательную доску, руки в стороны-вниз. Выполнять руками "восьмерки", стараясь удержать туловище на поверхности воды в горизонтальном положении. Затем это упражнение выполняют без поддерживающих средств.

Контроль: голова опущена в воду. После освоения вышеперечисленных подготовительных упражнений переходят к упражнению 9.

Задача: научить создавать опору и удерживаться на поверхности воды.

Упражнение 9. Глубина по грудь, руки в стороны, туловище опущено в воду до подбородка. Сгибая и разгибаю руки в локтевых суставах, кисти "выписывают восьмерки". Почекувствовав упор о воду, плавно, осторожно

поднимают ноги от дна бассейна, стараясь удержаться на поверхности воды. Время удержания плавательного состояния постепенно увеличивают.

Контроль: руки поставлены в стороны, локоть отведен назад до отказа. Сначала происходит погружение туловища в воду (уровень воды до подбородка), затем плавный, осторожный отрыв ног от дна. Скорость движения кисти при выполнении "восьмерки" должна быть достаточно велика, так как величина упора (подъемной силы) зависит не только от угла атаки и профиля кисти, но и от скорости ее движения.

После освоения описанных выше упражнений целесообразно задавать обучаемым движения и перемещения сложной, необычной формы и направления (типа плавания "вперед ногами" и т.д.) с целью выработки "остроты ощущения" упора.

Параллельно с изучением упражнений для удержания на воде применяют упражнения для освоения с водой, игры и прыжки в воду.

Игры в воде

Ведущее место при занятиях с детьми на начальном этапе обучения должны занимать игры. Среди большого количества общепринятых игр особое место должны занимать игры, которые проводятся для повторения и совершенствования ранее изученных элементов техники: "Кто дольше удерживается на поверхности воды?", "Кто выше поднимется из воды?" и т.п. Практика показала, что дети, которые не смогли выполнить то или иное упражнение по освоению с водой по заданию преподавателя, довольно эффективно выполняют его в игровой обстановке. Кроме того, игры содействуют:

- повышению эмоциональности занятий;
- воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, товарищества.

Поэтому в занятиях с детьми изучение и совершенствование каждого упражнения целесообразно проводить игровым методом. Умелый подбор игр на занятиях дает возможность регулировать физическую, смысловую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

Игра: "Кто дольше удержится на поверхности воды?" Задача: научить держаться на поверхности воды. Содержание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу начинают удерживаться на плаву, выполняя руками движения "восьмерки". Ноги согнуты в коленных суставах и прижаты к груди. Побеждает тот, кто дольше удержится на воде.

Методические указания: до начала игры напомнить участникам, как во время упражнения выполнять движения руками.

Когда занимающиеся научатся удерживаться на поверхности воды за счет движений руками, можно переходить к обучению спортивным или облегченным способам плавания.

Типовые упражнения для развития психомоторики Задача: научить дифференцировать длину проплываемой дистанции.

Упражнение. Оттолкнувшись от бортика или дна бассейна проскользить с движениями ног кролем до заданной отметки и запомнить это расстояние. В следующей попытке воспроизвести по памяти задание. В последующих

попытках постепенно увеличивать проплываемое расстояние, минимально прибавляя с каждым разом длину отрезка. Варианты: а) на груди, на спине, на боку, под водой; б) с информацией и без нее.

Задача: научить дифференцировать темп движений. Упражнение. Задав с помощью свистка, хлопков руками или ударов металлическим предметом по лесенке бассейна темп движений, предложить ученикам повторить по памяти заданный темп. В последующих попытках увеличивать или уменьшать темп движений .

Варианты: а) выполнять движения ногами, руками; б) с информацией и без нее.

Задача: научить дифференцировать амплитуду движений. Упражнение. Выполнение движений ног кролем на груди с оптимальной амплитудой движений стопы, с уменьшенной, с увеличенной амплитудой.

Типовые психотехнические игры в воде

Задача: развитие мнемических способностей.

Игра: "Запомни по порядку". Преподаватель дает задание выполнить в определенной последовательности ряд освоенных упражнений (например, "поплавок", "медуза", "торпеда", "звездочка", движения ног, рук, кувырок, переворот и т.п.). Ученики по памяти выполняют задание. Каждый раз следует менять местами элементы, прибавлять новые, выполнять в обратной последовательности. Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

Задача: развитие аттенционных способностей.

Игра: "Учитель и ученик". Ученики разбиваются на пары, где один выполняет роль "учителя", другой - "ученика". "Ученики" выполняют задание (упражнения в воде), а "учителя" должны найти ошибки в действиях "учеников". Побеждает тот, кто обнаружит большее количество ошибок.