

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

" " 2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Оденцова Галина Владимировна,
инструктор по физической культуре
(плавание)

Педагог, реализующий программу:

Оденцова Галина Владимировна

МОСКВА, 2016 г.

Структура программы

Пояснительная записка

Учебно- тематический план

Содержание программы

Методическое обеспечение ДОП

Условия реализации программы

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Оценка результатов обучения детей

Список литература

Приложения

Пояснительная записка

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Новизну программы определяет тот факт, что плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность и прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна детского сада. Наиболее актуальным в последние годы среди средств оздоровления детей в дошкольном отделении становятся занятия в плавательном бассейне при его наличии в учреждении. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что во время занятий плаванием детям не только учатся плавать, им прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития ребенка 3-7-летнего возраста. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Система обучения плаванию в дошкольном отделении № 806 ГБОУ Школа № 814 рассчитана на 1 год.

В ходе обучения выявляются дети, наиболее склонные к плаванию. Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок дополнительно занимался плаванием.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне. При разработке программы использовались:

- типовая программа под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой,

М.А. Васильевой;

-современные программы обучения дошкольников плаванию

(Т.И.Осокина, Е.К.Воронова);

-литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж.Булгакова, Л.Ф.Еремеева, и др.);

Основные отличия программы «Юный пловец» от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

-обучения плаванию в ластах;

-обучения элементам прикладного плавания;

-использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае - аквааэробика);

-занятий по «сухому плаванию» в спортивном зале;

-теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания.

Основные задачи реализации программы:

Обучающие.

1. Совершенствовать максимальное, согласно возрасту, разнообразие плавательных действий, действий в воде.

2. Обучить плаванию в ластах, элементам прикладного плавания, современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аквааэробика).

Развивающие.

1. Прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания (как спортивными способами, так и прикладного) в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности.

2. Укреплять здоровье, совершенствовать физические и психические качества, необходимые для обучения плаванию.

Воспитательные.

1. Воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам.

Возраст детей.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 3-7 лет. Количество воспитанников в группе до 10 человек (по требованиям СанПина к малогабаритным бассейнам дошкольного отделения), состав постоянный.

Срок реализации и режим занятий.

Срок реализации программы: 1 год

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 30 минут в бассейне,
1 раз в месяц по 30-35 минут в спортивном зале (сухое плавание).

Содержание программы представлено блоками:

- ✓ плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- ✓ плавание способом «басс»;
- ✓ элементы прикладного плавания;
- ✓ плавание способом «баттерфляй»;
- ✓ прыгивание в воду, ныряние, повороты.

Каждый из блоков сопровождается теоретическими сведениями, аквааэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Освоение образовательного курса заканчивается отчетным праздником «День Нептуна» с демонстрацией достижений, в том числе элементов синхронного плавания.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания, способностей, анкетирования родителей и состояния здоровья.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения плаванию. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии.

Ожидаемые результаты в конце учебного года:

а) должны знать:

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

б) должны уметь:

- ✓ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- ✓ проплывать любым способом 50 метров;
- ✓ проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации;
- ✓ суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте;
- ✓ увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- ✓ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- ✓ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- ✓ придумывать собственные игры или игровые задания;
- ✓ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

Оценка результатов обучения детей

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения (приложение №1 таб. № 1)
- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года (приложение №1 таб. № 2).

Учебно-тематический план

№	Наименование темы:	Количество занятий:		
		теория	практика	всего
1.	Значение занятий плаванием для человека	1		1
2.	Период адаптации		3	3
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания			
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	0,5	17,5	18
3.2	Плавание в ластах	0,5	3,5	4
3.3	Плавание способом «брасс»	0,5	7,5	8
3.4	Элементы прикладного плавания	0,5	3,5	4
3.5	Плавание способом «баттерфляй»	0,5	5,5	6
3.6	Повороты, прыгивания	0,5	3,5	4
4.	Спортивные праздники, соревнования		6	6
5.	Аквааэробика (на каждом занятии)			
6.	Занятия по «сухому плаванию»		18	18
	Итого:	4	68	72

Содержание изучаемого курса

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
I.	<p>1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека»</p> <p>2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплывание: - поплавок; - звезда на спине, груди.</p> <p>3. Скольжение: - на груди; - на спине.</p> <p>4. Выдох в воду.</p>	<p>«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки-нырляки» «Насос» «Винт»</p>	1- 4
II.	<p>1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания».</p> <p>2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации;</p> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика</p> <p>«Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Эстафета</p>	5-22(18)
III.	<p>1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании»</p> <p>2. Обучение плаванию в ластах: - плавание на груди; - плавание на спине.</p>	<p>«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу»</p> <p>Эстафеты</p>	23-26 (4)
IV.	<p>1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «брасс»: - движения ног; - движения ног согласованно с дыханием; - движения рук;</p>	<p>Аквааэробика</p> <p>«Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало»</p> <p>Эстафета</p>	27-34 (8)

	<ul style="list-style-type: none"> - движения рук согласованно с дыханием; - плавание в полной координации. <p>3. Текущий контроль.</p>		
V.	<p>1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека»</p> <p>2. Обучение элементам прикладного плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежание на спине; - плавание на боку; - плавание любимым способом; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>«Не замерзни» «Кто дольше под водой» «Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега»</p> <p>Эстафета</p>	35-38(4)
VI.	<p>1. Теоретические сведения: «История возникновения способа»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «баттерфляй»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - движения ногами; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Аквааэробика</p> <p>«Как кто плавает» «Русалочки» «Путешествие»</p> <p>Эстафета</p>	39-44(6)
VII.	<p>1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду»</p> <p>2. Обучение прыжкам, нырянию, поворотам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины»</p> <p>Эстафета</p>	45-48(4)

VIII.	1. Праздники, развлечения на воде: «Осень в гости к нам пришла» «Игры с медвежонком Умкой» «День Нептуна» Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д. 2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.	Согласно сценария игры по желанию детей	4 сезонных мероприятия
	3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.	Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине	49-50(2)
IX	«Сухое плавание» в спортивном зале: - ОРУ; -ОФП; - специальные упражнения; - подвижные игры; - теоретические сведения	«Караси и карпы», «Белые медведи» и др. Эстафеты	один раз в неделю (18 занятия)
	Всего:		72 Занятия

Методическое обеспечение

Условия реализации программы

В целях качественного освоения программы, в зависимости от оснащения бассейна инвентарем, кроме плавающих и тонущих игрушек, рекомендуется иметь на каждого ребенка:

- доску для плавания;
- калабашку;
- ласты;
- подборка материалов с теоретическими сведениями, играми и т.д.

Методические рекомендации к проведению занятий

Обучение плаванию в ДООУ направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавсредства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме, в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, посещая бассейн, ребенок учится принимать решение и действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 2)

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности каждого ребенка.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет (примерный план-конспект занятия смотри в приложении № 3). Но так как в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие (примерные игры смотри в приложении № 3).

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Родители приглашаются на открытые праздники и развлечения на воде, по собственному усмотрению.

Список литературы

1. Н.Ж.Булгакова ; «Плавание» М: ФиС, 1999
2. Е.К.Воронова; «Программа обучения дошкольников плаванию в детском саду» С-Петербург: «Детство-Пресс», 2003
3. Н.Е. Веракса; Т.С. Комарова; М.А. Васильева; «От рождения до школы» Москва «Мозайка-Синтез, 2014
4. Л.Ф.Еремеева; «Научите ребенка плавать» методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс», 2005
5. Т.И.Осокина; «Как научить детей плавать» Москва, «Просвещение»,1985
6. Т.И.Осокина; Е.А.Тимофеева; Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение», 1991

Приложение №1

Таблица №1

Оценка плавания способом кроль на груди

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения					средний балл
		движения ног	движения рук	движения ног согласованно с дыханием	движения рук согласованно с дыханием	плавание в полной координации	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

Таблица № 2

Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддержива я движениям и рук и ног	плавание 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

Уровни оценки:

Высокий – 5

Средний – 4

Низкий – 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

**Примерные игровые задания
с элементами прикладного плавания**

«Не замерзни»

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

«Дождись помощи»

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

«Доставь письмо»

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намочило.

**Примерный план- конспект
Игрового занятия «Растишка» (дети 6-7 лет)**

Количество детей: 8 – 10 человек

Инвентарь: ласты – по количеству детей, игрушка, доска для плавания – по количеству детей.

Цель: оптимизировать адаптационный период; повторить ранее изученные действия в воде; настроить детей на дальнейшее обучение.

Задачи:

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.
4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

Ход занятия:

I. Приветствие детей. Разминка суше:

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.
2. «Ножки плавают» -
 - а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;
 - б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».
3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 минут.
4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

II. В воде:

1. Разминка: аквааэробика под музыку.
2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые –

маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

Ответ детей.

Инструктор. Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,	Чтобы глазки блестели,
Умываться все идем:	Чтобы щечки краснели,
Водичка – водичка,	Чтобы кусался зубок
Умой мое личико!	И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

Инструктор. Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «**Солнышко и дождик**» - 1 -2 раза

Инструктор. Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «**Оса**» - 1 – 1,5 минуты

Описание. Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

Инструктор. Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «**Звезда**» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

Инструктор. Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «**Скольжение**» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

Инструктор. А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

Упражнение «**Торпеда**» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

Инструктор. На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачивайте воду!

Игра «**Насос**» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

Инструктор. Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

Инструктор. Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

Свободное плавание

III. Выход из воды. Подведение итогов.

Примерные игры на воде

«Примерь шляпу»

Цель: научить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

Описание: дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца Ø 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

Вариант: кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

Правила: не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

Методические рекомендации: при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

«Путешествие, или кто как плавает»

Цель: научить движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

Описание: дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

Инструктор: мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

Инструктор: а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингвины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

Инструктор: наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

Вариант: Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением задания. Допустимо обсуждение выполнения.

Методические рекомендации. Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

«Зеркало» (Т.И.Осокина)

Цель: развивать творческое воображение, самостоятельность в выборе игровых заданий, способность к оценке товарищей.

Описание:

Дети: Видим в зеркале друг друга:

«Эй, ребята, не зевай!».

Инструктор: То, что (Лена) нам покажет,

Дети: Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

Вариант: ребенок оценивает качество выполнения

Правила: не мешать товарищам.

Методические рекомендации: Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.