


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
(ГБОУ СОШ №2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 28 » августа 2014 г
Председатель педсовета
 М.Б. Елшина



Приказ № 53/8 от 29 августа 2014 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету « Дополнительное плавание »
для детей 3 - 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Малышев Алексей
Вадимович

г. Москва 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта. Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Цели и задачи на год.

Цели:

1. Создание комфортных условий для занятий по плаванию.
2. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.

Задачи обучения:

1. Учить не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
2. Учить погружаться в воду, открывать глаза в ней, ориентироваться под водой.
3. Учить выдоху в воду.
4. Учить лежать в воде на груди и на спине.
5. Учить плавать на ногах и в полной координации.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

Закон РФ «Об образовании»

Конституция РФ

Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 23.11.09г.

СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проходят один раз в неделю и служат дополнением к базовым занятиям. Возраст детей от 5 до 6 лет. Выполнение программы в полном объеме возможно, если у ребёнка развит самоконтроль и произвольная деятельность. Срок реализации программы один учебный год, в количестве 26 занятий. В конце учебного года ребёнок должен проплыть 10 – 12 метров без остановки и без вспомогательных средств.

**Примерный план-график распределения учебного материала для группы
дополнительного плавания.
(возраст детей от 5 до 6 лет)**

№ п/п	Название упражнения	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			
1	Правила поведения в бассейне	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Имитация плавания на суше	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Плавание на ногах различными способами	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Плавание в полной координации различными способами	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Работа ногами кролем сидя на бортике	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v																	

	бассейна																									
6	Плавание в ластах дельфином																			v	v	v	v	v	v	v
7	Плавание кролем работа одной рукой												v	v	v	v	v	v	v							
8	Игры на воде	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Примерный план-график распределения учебного материала для группы дополнительного плавания. (возраст детей от 6 до 7 лет)

№ п/п	Название упражнения	Ноябрь				Декабрь				Январь		Февраль				Март				Апрель							
1	Правила поведения в бассейне	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Имитация плавания на суше	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Плавание на ногах разными способами	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	Плавание в полной координации разными способами	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	Работа ногами брассом сидя на бортике бассейна	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v															

6	Прыжки в воду с бортика бассейна													v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
7	Игры на воде	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

2.Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности – предполагает использование показанных педагогом элементов техники плавания, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

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

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игр для освоения с водной средой.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений; обучение в облегченных или усложненных условиях.

Расчленённый: заключается в разделении движения на звенья, которые изучаются отдельно.

Целостный: позволяет овладеть координацией движения.

Игровой: позволяет ребёнку в игре быстрее адаптироваться к водной среде.

Соревновательный: позволяет увеличить физическую нагрузку и повысить эмоциональность выполнения задания, воспитываются бойцовские качества ребёнка.

Метод подводящих упражнений: основан на применении в качестве обучающих упражнений, заданий в облегчённом виде (на суше, стоя в воде), где структурное действие остаётся тоже изменяется только условие выполнения.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

. Общеразвивающие и специальные упражнения «на суше»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохом в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы

спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Раздел 3.Список использованной литературы

Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей.

Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать: Методическое пособие 2005. «Детство- пресс»

