

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 97»
Дошкольное отделение

«Утверждаю»
Директора ГБОУ Школа № 97
Мальчевская И.В.



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЪЕДИНЕНИЯ
« ДЕЛЬФИНЕНОК »

Москва, 2017г

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ:

ТИП: Развивающая

ВИД: Модифицированная

УРОВЕНЬ: Ознакомительный

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: групповая

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: физическое развитие

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-оздоровительная.

Пояснительная записка.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Цель программы: обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;

- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течение года. Продолжительность занятий: младшая группа – не более 15 мин, средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год - 64. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь(плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

Основные принципы при обучении детей плаванию:

- *Систематичность.* Регулярная непосредственно образовательная деятельность дает несравненно больший эффект, чем эпизодическая.
- *Активность.* Основной формой деятельности дошкольников является игра. Игры и игровые упражнения позволяют повысить активность детей.
- *Доступность.* Объяснения, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. Руководствоваться принципом: от

простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному.

- *Наглядность.* Объяснение следует сопровождать показом; дети лучше воспринимают движения или упражнения, нежели их словесное описание.

- *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущее. На каждом занятии разучивается небольшое количество упражнений и начинается оно с повторения движений предшествующей НОД.

Возрастные особенности

2 младшая группа.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям и продвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. Дети второй младшей группы должны освоить погружение

под воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях во 2 младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.

Средняя группа.

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию мы включаем на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков(упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей. Занятие начинается с ОРУ на суше или в воде (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения

навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В средней группе идёт обучение лежанию на воде, всплытию, скольжению. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идёт обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда». При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию уделяется большое внимание формированию правильных навыков.

Старшая группа.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется,

интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений.

Подготовительная группа.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

Учебно-тематический план (по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме			
		1г. об Мл.гр	1г.об. Ср.гр.	2г.об. Ст.гр.	3г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2	2
	История возникновения плавания	0	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	0	1
	Всего:	3	3	4	5
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	1	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	4	4	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	0	2
	Всего:	8	9	7	9
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2	2
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1	0	0	0
		0	2	2	0
		0	0	2	2
Переходы от бортика к бортику	1	1	1	1	

Выдохи в воду	9	7	2	2
Отработка дыхания при всех способах плавания	2	4	3	3
Движения руками при всех способах плавания:				
в движении шагом,	5	4	2	2
с доской между колен	0	0	2	2
в скольжении	0	3	3	3
Движения ногами при всех способах плавания	4	5	4	2
Плавание облегчённым способом	5	4	2	2
Плавание по «элементам»	2	2	6	6
Плавание всеми способами в полной координации	0	0	3	3
Плавание избранным способом	4	3	2	2
Комплексное плавание	0	0	2	2
Прыжки с бортика вниз ногами	0	2	0	0
Стартовые прыжки	0	0	2	2
Повороты у бортика всеми способами	0	0	2	2
Игры на воде	7	4	2	2
Свободное плавание	7	3	2	2
Эстафетное плавание	0	0	2	2
Прикладное плавание	0	0	2	2
Контрольные занятия	3	3	3	3
Праздники, соревнования	1	1	1	1
Всего:	53	49	53	50
Всего в год:	64	64	64	64

Содержание программы.

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплыwania нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде,

выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов.

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным

движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения (октябрь, ноябрь), который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплыwania максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год: апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

Содержание программы (октябрь - май).

блоки	1 –ый год обучения Младшая группа	2 – ой год обучения Средняя группа	3 – ий год обучения Старшая группа	4 – ый год обучения Подготовительная гр.
Задачи	1. Сообщать детям сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.	1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям;	1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания. 2. Учить детей переходить из положения	1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров. 2. Закрепить знания о

<p>Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.</p> <p>2. Ознакомить с правилами поведения на воде. Приучать детей смело входить в воду и окунаться самостоятельно.</p> <p>3. Воспитывать у детей стремление к большой активности и самостоятельность и при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).</p> <p>4. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.</p> <p>5. Учить открывать глаза в воде.</p> <p>6. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.</p> <p>7. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.</p> <p>8. Формировать навыки личной гигиены.</p>	<p>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</p> <p>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</p> <p>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</p> <p>5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств.</p> <p>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.</p> <p>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</p> <p>8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадам в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадам в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.</p>	<p>«звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</p> <p>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния,</p> <p>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</p> <p>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.</p>	<p>правилах безопасности на воде.</p> <p>3. Учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</p> <p>8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания. Совершенствовать спады в воду из разных положений.</p> <p>9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине.</p> <p>10. Учить</p>
--	---	--	--

				использованию элементов прикладного плавания.
<u>Знания</u>	<p>1. Дать знания о поведении на занятиях в бассейне.</p> <p>2. Знать основные правила гигиены для занятий в бассейне</p>	<p>1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.); - гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.; - простейшие сведения из истории плавания. 	<p>1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду; - простейшие способы транспортировки пострадавшего; - связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, родная природа, знания о своем организме и др.); - температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.
<u>Умения и навыки</u> Упражнения на суше	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для</p>

	<p>способами плавания в положении сидя, лежа.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине(схематично)</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p>	<p>в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>	<p>способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>	<p>различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.</p> <p>8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p>
--	--	--	--	---

<p>Упражнения для освоения с водой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Входить в воду самостоятельно; 2. Передвигаться по дну различными способами в парах и по одному; 3. Выполнять прыжки в воде на двух ногах; 4. Безбоязненно опускать лицо в воду; 5. Делать выдох в воду, опуская лицо в воду; 6. Открывать лицо в воде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. 3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. 4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка». 5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно. 6. Игры, эстафеты, развлечения на воде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. 2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной возможной продолжительностью. 3. Выполнять скольжение на груди на дальность. 4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. 5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. 2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот. 3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании. 4. Эстафеты, игры в воде.
<p>Упражнения в воде</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по дну с выполнением гребковых движений руками; 2. Ходьба по дну и выполнение схематичных движений руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне. 2. Упражнения «по элементам» и в отдельных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания. 2.

<p>облегченными способами; 3. Движения руками способами брассом, кролем на груди, передвигаясь по дну 4. Движения ногами держась за палку (с помощью педагога) кролем, брассом с задержкой дыхания; 5. Погружение в воду стоя на дне, касаясь ног.</p>	<p>на груди и на спине. 2. Движения руками брассом. дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении. 3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее. 4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду. 5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние, 6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя</p>	<p>сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. 3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами. 5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами. 6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот. 7. Плавание в одежде.</p>	<p>Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания. 3. Совершенствование различных вариантов дыхания. 4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами. 5. Плавание в одежде. 6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой. 7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
--	---	--	--

		на бортике.		
--	--	-------------	--	--

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Таблица №1 Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Первая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32°C	+26... +28°C	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

Методическое обеспечение и оборудование.

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 игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие поплаванием.

Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей

к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Прогнозируемый результат

	1 –ый год обучения (мл. гр.)	2 –ой год обучения (ср. гр.)	3 – ий год обучения (Ст. гр.)	4 –ый год обучения (Подг. гр.)
Требования	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять простейшие упражнения на суше (ОРУ, СРУ) -безбоязненно находиться в воде; -свободно передвигаться по дну различными способами; -опускать лицо в воде без страха и с открытыми глазами; -выполнять выдох в воду с полностью опущенным лицом; -доставать игрушки из воды 	<p>Знать названия способов плавания.</p> <p>Выполнять простые специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять «звездочку» на груди и на спине; - «отдых на воде» 5-10 сек.; - выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние; - выполнять спад в воду из любого положения; - выполнять 5-8 выдохов в воду; -доставать предметы со дна; - плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами; 	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.</p> <p>Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять 9-12-15 выдохов в воду; -выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек - выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м; - при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна; - плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна; 	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять 15-20-25 выдохов в воду; - выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек; - выполнять скольжение на груди 4-5-6 м; - при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки; - плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м; -плавать со сменой способов 10-15-20 м;

		- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.	- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.	- плавать в одежде 5-7 м; -буксировать предметы на воде 3-4-5 м.
Стандарт	Плавать избранным способом плавания со вспомогательными предметами	Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.	Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым способом 7-9-12 м	Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м и более; Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С.,Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.1973.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,1978.
4. Карпенко Е.Н.,Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
7. Методическое пособие по начальному обучению плавания(программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-,1998.
8. Мотылянская Р.Е. Плавание-спотр юных,1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С.Плавание,1985.
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,1985.
11. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
12. Т.А. Протченко, Ю.А.Семенов Плавание:учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва,1999год.
13. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990