

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы « Школа №97»

121357 г. Москва ул.Кременчугская д.46,
тел.(499) 445-06-64, факс: 8(499)445-06-64, e-mail: 97@edu.mos.ru, <http://sch97z.mskobr.ru>
ОКПО 13177734, ОГРН 1127747084519, ИНН 7731435497, КПП 773101001

«Утверждаю»
Директор Мальчевская И.В.



Программа
дополнительного образования по плаванию
«Учусь плавать»

Составила Петешева Е.В.
На основании программа
Протченко Т.А., Семенова Ю.А.
«Обучение плаванию детей 2-7 лет»

Москва 2017

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	4
Методические рекомендации для работы по программе	7
2-3 года (1-я младшая группа)	9
3-4 года (2-я младшая группа)	11
4-5 лет (средняя группа)	13
5-6 лет (старшая группа)	16
6-7 лет (подготовительная группа)	18
Таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах	21
Рекомендуемая литература	22

Пояснительная записка

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего учебный бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения -плавательными движениями различными способами, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности.

Занятия проводятся в течение года, как правило, 1-2 раза в неделю в младших, 2-3 раза в старших и подготовительных группах. Для более прочного формирования навыков плавания рекомендуется в отдельные периоды в подготовительных группах занятия проводить ежедневно. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят с элементами прикладного плавания.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка и его принадлежности к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского сада и родителей.

Целью программы является овладение жизне и здоровьесберегающим навыком плавания, для осуществления которой необходимо решить следующие задачи:

- расширять знания 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.

Для эффективной реализации программы администрации ДОУ необходимо постоянно совершенствовать материально-техническую базу бассейна в соответствии с рекомендованным Департаментом образования инвентарем и оборудованием.

Примерное распределение программного материала в течение учебного года (всего – 54-72 занятий)

№ п/п	Месяцы / количество занятий	Сен / 6-8	Окт / 6-8	Нояб / 6-8	Дек / 6-8	Янв / 6-8	Фев / 6-8	Март / 6-8	Апр / 6-8	Май / 6-8
	Содержание занятий									
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения на суше	+								
2	Упражнения в воде для одновременного освоения облегченных, спортивных способов плавания, предусмотренных программой.		+	+	+					
3	Углубленное обучение спортивным способам: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс в бассейне ДОУ.				+	+	+	+		
4	Совершенствование спортивных способов плавания в большом бассейне					+	+	+	+	
5	Проплывание максимально возможных расстояний любым способом.		+	+	+					
	со сменой способов				+	+	+	+	+	+

6	Водно-спортивные праздники									
	в ДОУ						+	+		
	в округе							+	+	
	в городе							+	+	

Настоящая программа обучения плаванию детей от 2 до 7 лет для специалистов по плаванию в ДОУ составлена на основе анализа передового опыта работы в Московских ДОУ и учебного материала по обучению плаванию в детских садах, утвержденных Министерством образования РФ. Она обоснована современными данными физиологии, психологии, врачебно-педагогического контроля.

Многолетний опыт работы в малогабаритных учебных бассейнах детских садов показал, что возраст детей от 2 до 7 лет является наиболее благоприятным для решения задач, поставленных программой «Столичное образование». В этом возрасте наилучшим образом развиваются врожденные в первые годы жизни ребенка двигательные способности на суше и в воде.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества 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.

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.

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива «Умею плавать» - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами.

Данная программа с использованием для обучения современной эффективной технологии – одновременной методики апробирована и внедрена:

- в работу бассейнов детских садов города;
- за последние 6 лет:
 - 80% выпускников детских садов выполняют образовательный стандарт, проплывая 15-25 м разными способами, перед выходом в школу, что в 2-3 раза больше, чем при использовании для обучения других программ;

- адаптированы к глубокой воде в больших бассейнах.

Методика, положенная в основу данной программы апробирована и используется:

- в 47% бассейнах системы образования для обучения неумеющих плавать в тех школах, где для обучения применяется этот подход % обучающихся и проплывающих 25 м выше;
- для обучения взрослых более 90% из них в короткие сроки овладевают навыками плавания.

Методические рекомендации для работы по программе

За 1-2 месяца до начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы, на которых следует обратить внимание родителей на значение занятий плаванием, а также помощи родителей при обучении.

Кроме того, рекомендовать в этом периоде проведение закаливающих процедур: обтираний, ножных ванн со снижением температуры воды для того, чтобы было меньше пропусков, чтобы обучение было более эффективным.

Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям: доступна даже младшему дошкольному возрасту; соответствует задачам и условиям проводимых занятий; включает методические резервы увеличения динамических действий на воде; начинается обучение с одновременного обучения движений сначала руками, затем ногами всеми способами плавания; сокращает до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях каждым обучаемым; ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов; постоянно увеличивает максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и разными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преимущество 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. Обучение, построенное на таком принципе, как показала практика, более эффективно. 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 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, который продолжается два месяца – октябрь, обучаемым 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 получающего 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.

Причем сначала это все проходит в бассейне детского сада, а затем и в большом глубоком бассейне.

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

Сначала это следует проводить в бассейне детского сада, а затем и в большом бассейне.

Завершается год проведением водно-спортивных праздников в бассейнах детских садов и больших бассейнах в округе, городе.

2-3 года (1-я младшая группа)

Задачи

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать; входить в воду без боязни, погружаться в воду с помощью взрослого и самостоятельно;
- играть в воде, используя игрушки, бегать, прыгать;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Правила поведения в бассейне.

Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на груди и на спине выполнять движения ногами способами кроль, дельфин, брасс.

Стоя, сидя, лежа выполнять движения руками и ногами всеми способами плавания.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду, держась за руки взрослого и самостоятельно. Ходить, бегать по дну, держась за руки и самостоятельно, помогая себе движениями рук на мелком месте, Подпрыгивать, хлопая руками по воде, приседать, погружаться в воду, подпрыгивать, держась руками за бортик бассейна и самостоятельно. Переходя на глубокую часть бассейна, погружаться по грудь, по шею, до уровня носа, до уровня глаз, с головой на задержке дыхания, с выдохом в воду. Поливать воду себе на голову, умывать лицо. Присев, расположив губы на уровне поверхности воды,

дуть на воду, образуя волну. Игры; эстафеты, развлечения в воде с различными предметами: игрушками, мячами, обручами и т.д.

Упражнения в воде

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченным, спортивным способами - брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.

Скольжение на груди и на спине, в т.ч. с различными сочетаниями движений рук, ног.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине с надувным кругом, поясами, «плавками-поплавками», нарукавниками. Движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом с надувным кругом, с нарукавниками, поясами, поддерживающими «плавками-поплавками», ластами и без них, с плавательной доской.

Плавание различными сочетаниями движений и неспортивными и спортивными способами с нарукавниками, ластами и другими поддерживающими средствами и без них на задержке дыхания, с дыханием.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечания: На отдельных занятиях преподаватель находится с детьми в воде.

Требования

Знать правила поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- самостоятельно входить в воду;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- погружаться в воду с головой, выполняя выдох в воду 3-5 раз;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем, руками дельфином - ногами кролем, кролем на спине и кролем на груди с нарукавниками, с ластами с произвольным дыханием, с задержкой дыхания.

Родителям **знать** программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Выполнение стандартов

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами - 3-5-7 м.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств – 2-3-4 м.

Требования к преподавателю

Внешний вид, поведение, настроение во время занятий, тщательная подготовка конспекта и бассейна к занятиям.

Преподаватель составляет подробное описание всех упражнений на суше и в воде для данной возрастной группы.

3-4 года (2-я младшая группа)

Задачи

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды;
- ознакомить детей с правилами поведения на воде;
- воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой;
- учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

Знания

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

Упражнения на суше

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине в движении шагом по дну, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания

Выполнять выдохи в воду у бортика,

«Медуза», «поплавок», «звездочка» на груди и на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине с нарукавниками, поясами, «плавками-поплавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания.

Движения ногами кролем, дельфином, брассом с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

Ныряние в вертикально расположенный обруч.

Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

Примечание: На отдельных занятиях преподаватель находится с детьми в воде.

Требования

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне.

Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

Уметь:

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- выполнять движения руками брассом - ногами кролем; руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду двумя нарукавниками, с одним нарукавником, только с ластами и без вспомогательных средств;
- на мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

Родителям **знать** программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Выполнение стандартов

Плавание любыми способами с любыми вспомогательными средствами -5-7-9 м.

Плавание любыми способами без вспомогательных средств -3-4-5 м.

4-5 лет (средняя группа)

Задачи

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна: спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.

Знания

Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значении, о свойствах воды.

Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.

Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.

Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде:

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.

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.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

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 на бортике.

Требования

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания. **Уметь:**

- 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;
- «плавать неспортивными и спортивными способами с вспомогательными средствами и без них.

Родителям **знать** программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

Стандарт

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.

Плавание любым удобным способом с произвольным дыханием 5-7-9 м. без вспомогательных средств.

5-6 лет (старшая группа)

Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами; приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

Знания

Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).

Знать:

- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и

др.;

- простейшие сведения из истории плавания.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы.

Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

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.

Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.

Плавание в одежде.

Требования

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.

Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.

Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.

Уметь:

- 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;
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Стандарт

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 15 м.

Плавание любым способом 7-9-12 м.

6-7 лет (подготовительная группа)

Задачи

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить самостоятельному подсчету ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- 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;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине;

- учить использованию элементов прикладного плавания.

Знания

Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.

Знать:

- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;
- простейшие способы транспортировки пострадавшего;
- связь плавания с общеобразовательными предметами (чтение, математика, родная природа, знания о своем организме и др.);
- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.

Упражнения на суше

Общеразвивающие упражнения, в т. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью.

Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот.

Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании.

Эстафеты, игры в воде.

Упражнения в воде

Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.

Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.

Совершенствование различных вариантов дыхания.

Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.

Плавание в одежде.

Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.

Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди и на спине.

Примечание. Все упражнения выполняются с использованием вспомогательных средств и без них.

Требования

Уметь выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.

Уметь:

- 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 в одежде - 5-7 м;
- буксировать предметы на воде - 3-4-5 м.

Стандарты

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 и более м. Наиболее подготовленным проплыть любым способом 50 м.

**Таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах
(метры, плавание любым способом)**

Уровни Возраст, лет	Высокий		Выше среднего		Средний		Ниже среднего		Низкий	
	Постоянно заним.	Новички	Постоянно заним.	Новички	Постоянно заним.	Новички	Постоянно заним.	Новички	Постоянно заним.	Новички
2-3	5 и более		4		3		2		1	
3-4	7 и более		6		5		4		2	
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	10	10	7	7	5 и менее
7	50	20	35	15	20	15	15	10	10	5

Рекомендуемая литература

1. Богданов Г.П. В целях индивидуального подхода, 1981
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
3. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
5. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
6. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
7. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
8. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976
9. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, 1975
10. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 1985
11. Программа начального обучения плаванию (ОСВОД), 1979
12. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 1987
13. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников, 1990
14. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
15. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975
16. Фарфель В.С. Значение исследования двигательных способностей детей для отбора в ДЮСШ по плаванию, 1978
17. Фипсок Я.П. Плавание для всех.