

«Принят»

Педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 357 «Олимпийские надежды»,
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №1
от « 29 » августа 2018г

СОГЛАСОВАНО

с Советом родителей
Протокол от 26.08.2018 №1

«Утверждено»

Приказ Директора
ГБОУ ШИ № 357 «Олимпийские надежды»
Приморского района Санкт-Петербурга
Назарова И.В.
от 28.08.18 № 157



**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа обучения плаванию
«Дельфинчик»**

**Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
школы-интернат № 357 Приморского района Санкт-Петербурга
«Олимпийские надежды»
дошкольное отделение**

Возраст воспитанников - 3-7 лет

Срок реализации программы — 4 года

Составитель: Манылов С.А., инструктор по физкультуре

**Санкт-Петербург
2018**

Содержание

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Организационно-педагогические основы обучения.....	5
1.4. Целевые ориентиры.....	5

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Содержание программы.....	9

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение	15
3.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов.....	15
3.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	19
3.4. Список литературы.....	19

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Дельфинчик» имеет физкультурно-спортивную направленность. Одно из основных направлений работы ГБОУ ШИ ДО «Олимпийские надежды» № 357 - физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия по плаванию ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство. Обучение плаванию развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Программа учитывает требования Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ №1155, от 17.10.2013 г.). Программа дополнительного образования детей «Дельфинчик 2 ступень обучения» составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования и в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию и является дополнением к основной программе

Программа «Дельфинчик» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития. Программа характеризуется:

- большим разнообразием элементов и их сочетанием с дыханием, постепенно повышающейся интенсивностью и объёмом их выполнения;
 - закаливающими навыками;
 - эмоциональностью: все упражнения выполняются детьми с интересом, они доступны и соответствуют их возрастным возможностям;
 - обучение навыкам прикладного плавания: плаванию в одежде, нырянию на дальность с доставанием предметов со дна, буксировки уставшего на воде товарища разными способами;
 - применение упражнений для профилактики нарушений осанки;
- Другой важной особенностью программы «Дельфиненок» является то, что ребёнок овладевает одновременно несколькими способами плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

1.3 Организационно-педагогические основы обучения

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения. Кружок проводится 1 раз в неделю. Норма наполняемости группы не более 4-6 человек. Дети принимаются в кружок по личному желанию и при наличии медицинских справок с допуском врача педиатра.

Группа	Возраст	Длительность НОД (минут)
Младшая	С 3 до 4 лет	15
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная группа	с 6 до 7 лет	30

1.4 Целевые ориентиры.

В результате освоения программного материала воспитанники должны знать:

- правила поведения в бассейне. Т Б.;
 - краткий обзор развития плавания;
 - краткие сведения о строении и функциях организма;
 - влияние плавания на организм ;
 - правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
 - о назначении оборудования и инвентаря;
- уметь:
- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
 - правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
 - самостоятельно проводить подвижную игру.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план. 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Месяц
1	«Раз ступенька, два ступенька.....»	2	октябрь
2	«Мы смелые ребята»	2	
3	«Маленькие и большие ножки»	2	ноябрь
4	«Цапли»	2	
5	«Морские коньки»	2	декабрь
6	«Лодочка с веслами»	2	
7	«Веселая змейка»	2	январь
8	«Паровозик »	2	
9	«Смелые лягушата»	2	февраль
10	«Подводный мир»	2	
11	«Уточки моют носик»	2	март
12	«Морские фигуры»	2	
13	«Фонтаны»	2	апрель
14	«Морские звезды»	2	
15	«Водолазы»	2	май
16	«Веселые пузырьки»	2	
Итого			32

2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Месяц
1	«Кораблики»	1	октябрь
2	«Смелые лягушата»	2	
3	«Озорные рыбки»	1	
4	«Подводный мир»	2	ноябрь
5	«Веселые пузыри»	2	

6	«Фонтаны»	2	декабрь
7	«Морские коньки»	2	
8	«Буксир»	2	январь
9	«Моторные лодки»	1	
10	«Подводные лодки»	1	
11	«Морская звезда»	2	март
12	«Водолазы»	1	
13	«Фонтаны 2 »	1	
17	«Торпеды»	1	апрель
18	«Быстрые лодочки»	2	
19	«Переправа»	1	
20	«Моторные лодки 2 »	1	май
21	«Буксир 2 »	1	
22	«Мы пловцы»	2	
Итого			32

3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Месяц
1	«Подводный мир»	2	октябрь
2	«Фонтаны»	2	
3	«Морские коньки»	2	ноябрь
4	«Буксир»	2	
5	«Моторные лодки»	2	декабрь
6	«Мы плывем»	2	
7	«Пароход»	2	январь
8	«Водолазы»	2	
9	«Торпеды»	2	февраль
10	«Быстрые лодочки»	2	
11	«Дельфины»	2	март
12	«Моторные лодки 2 »	2	
13	«Быстрые рыбки»	2	

17	«Мы пловцы»	2	апрель
18	«Спасатели»	2	май
19	«Я умею плавать»	2	
Итого		32	

4 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Месяц
1	«Подводный мир»	2	октябрь
2	«Фонтаны»	2	
3	«Морские коньки»	2	ноябрь
4	«Буксир»	2	
5	«Моторные лодки»	2	декабрь
6	«Мы плывем»	2	
7	«Пароход»	2	январь
8	«Водолазы»	2	
9	«Торпеды»	2	февраль
10	«Быстрые лодочки»	2	
11	«Дельфины»	2	март
12	«Моторные лодки 2 »	2	
13	«Быстрые рыбки»	2	апрель
17	«Мы пловцы»	2	
18	«Спасатели»	2	май
19	«Я умею плавать»	2	
Итого		32	

2.2. Содержание программы

1 год обучения

№	Тема	Содержание
1	«Раз ступенька, два ступенька.....»	Научить подниматься и спускаться по лесенке в воду(держась за руку преподавателя), передвигаться по бассейну держась за бортик . Игры «Принеси мне», «Покатай меня»
2	«Мы смелые ребята»	Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила, преодоление страха перед водой, смело ходить и передвигаться в воде.
3	«Маленькие и большие ножки»	Самостоятельный спуск в воду и выход из нее, держась за перила, учить передвигаться по бассейну в различных направлениях с опорой на доску, вызвать у них чувство радости от действий в воде.
4	«Цапли»	Научить передвигаться в воде самостоятельно(без опоры), вызвать у них чувство радости от действий в воде.
5	«Морские коньки»	Совершенствовать в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; воспитывать организованность.
6	«Лодочка с веслами»	Передвигаться в воде в различных направлениях помогая себе руками Игры «Лодочки»,«Волны на море»
7	«Веселая змейка»	Передвигаться в воде в различных направлениях шагом, бегом, прыжками, на носках, приставными шагами. Игры «Змейка», «Паровозик».
8	«Паровозик »	Передвигаться в воде в различных направлениях группой, парами взявшись за руки (передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в рассыпную). Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками. Игры «Лодочка с веслами», «Цапли»,«Лягушата».
9	«Смелые лягушата»	Познакомить с горизонтальным положением тела в воде(с опорой),вызвать у детей чувство радости от действий в воде. Игры «Плотик»
10	«Подводный мир»	Научить погружать лицо в воду в различных положениях и не закрывать глаза стоя с опорой о ботик. Игры «Смелые ребята»,«Носик утонул»
11	«Лодочки плывут»	Научить погружать лицо в воду и не закрывать глаза с продвижением (с опорой о доску, мяч, обруч). Игры «Лодочки плывут»,«Торпеды»
12	«Смелый хомяк»	Учить в погружении всего лица в воду с задержкой дыхания с опорой о бортик, доску, мяч, обруч, приучать детей уверенно передвигаться в воде. Игры «Кто дольше!»,«Надуй щёки»
13	«Морской клад»	Учить в погружении всего лица в воду, не закрывая глаза с задержкой дыхания без опоры , приучать детей уверенно передвигаться в воде. Игры «Достань игрушку», «смелые ныряльщики»
14	«Морские звезды»	Учить погружать лицо в воду с вытягиванием ног с опорой о доску ,мяч, плотик. Игры «Мячик ».
15	«Водолазы»	Упражнять в погружении всего лица в воду с задержкой дыхания;

		приучать детей уверенно передвигаться в воде. Игры
16	«Веселые пузырьки»	Начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги. Игры «Пружинка», «Мячик».

2 год обучения

№	Тема	Содержание
1	«Кораблики»	учить детей погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад, преодолевая сопротивление воды. Игры; «крокодил», «лягушата»
2	«Смелые лягушата»	приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки. Игры; «лягушата», «рыбки плещутся»
3	«Подводный мир»	продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; учить лежать на поверхности воды; Игры «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри»
4	«Озорные рыбки»	Учить задерживать дыхание на 3,4,5 счетов, собирать игрушки со дна (с поддержкой) Игры «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри»
5	«Веселые пузыри»	продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Игры «Кто спрятался в пруду? », «Достань игрушку»
6	«Фонтаны»	учить ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем (у опоры); Игры «медуза», «стрелка», «запятая»
7	«Морские коньки»	учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; Игры «поплавок», «звездочка»
8	«Буксир»	учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу; Игры «стрелка», «торпеды»
9	«Моторные лодки»	продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; Игры «Моторные лодки»
10	«Подводные лодки»	закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; Игры «Подводные лодки»
11	«Морская звезда»	учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений ногами; Игры «Морская звезда»
12	«Водолазы»	знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине;

		Игры«Водолазы», «Торпеда», «Качалки»,
13	«Фонтаны 2 »	разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног на спине (с опорой); Игры«Торпеда»,«звездочка»
14	«Торпеды»	упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); Игры«Моторные лодки», «торпеды»
15	«Быстрые лодочки»	закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; Игры«Раз, два, три – пузыри»,«Кто спрятался в пруду? »
16	«Переправа»	разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; Игры «Лодочки»,«Буксир»
17	«Моторные лодки 2 »	разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; продолжать учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине Игры«Лодочки»,«стрелка»
18	«Буксир 2 »	учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; Игры «Моторные лодки »«Переправа»
19	«Мы пловцы»	упражнения в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; Игры «Мы пловцы»

3 год обучения

№	Тема	Содержание
1	«Подводный мир»	совершенствовать всплывания, лежание на воде .Осваивать выдохи в воду сериями. Игры:«Водолазы»,«Тоннель», «Дельфины на охоте»
2	«Фонтаны»	упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнения для движения ног (кроль). Игры: «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда»
3	«Морские коньки»	разучивание скольжения на спине и на груди, выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Игры:«Быстрая стрела», «Гонка катеров».
4	«Буксир»	учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног с доской в руках. Игры:«Буксир»,«Перевези игрушку».
5	«Моторные лодки»	учить детей слитному движению рук как при плавании кролем. Игры: «Кто лучше? », «Прыжок дельфина», «Море волнуется».
6	«Мы плывем»	Учить согласованности движения рук и ног кролем на груди Игры: «Торпеда», «Гонка катеров».
7	«Пароход»	учить плавать на спине при помощи рук

		Игры: «Катера», «Карасик и щука»
8	«Водолазы»	продолжать осваивать согласованность рук, ног и дыхания при кроле на груди и спине. Игры: «Забавные упражнения», «Фонтаны», «Утки – нырки»
9	«Торпеды»	учить движению руками как при плавании брасом .Игры: Тюлени», «Пятнашки – стрела».
10	«Быстрые лодочки»	учить движению руками как при плавании брасом; согласовывать дыхание с работой рук. Игры: Тюлени», «Пятнашки – стрела».
11	«Дельфины»	Осваивать движение руками как при плавании брасом; согласовывать с работой ног как при плавании кролем. Игры: «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки».
12	«Моторные лодки 2 »	совершенствовать технику работы ног плавания кролем на груди и спине . Игры: «Винт», «Катера», «Пятнашки – стрела».
13	«Быстрые рыбки»	совершенствовать работу рук при плавании кролем, брасом; учить согласовывать дыхание с работой рук. Игры: «Байдарки», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? ».
14	«Мы пловцы»	совершенствовать навыки плавания в полной координации кролем на груди и спине Игры: «Передай мяч», «Самый ловкий», «Фонтаны».
15	«Спасатели»	Учить детей приемам спасения на воде, транспортировки, пострадавшего оказания первой медицинской помощи. Игры: «Спасатели», «Кто лучше? »
16	«Я умею плавать»	совершенствовать технику плавания спортивными стилями, обучать повороту. Игры с элементами водных видов спорта:

4 год обучения

№	Тема	Содержание
1	«Подводный мир»	совершенствовать всплывания, лежание на воде .Осваивать выдохи в воду сериями. Игры: «Водолазы», «Тоннель», «Дельфины на охоте»
2	«Фонтаны»	упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнения для движения ног (кроль). Игры: «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда»
3	«Морские коньки»	разучивание скольжения на спине и на груди, выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Игры: «Быстрая стрела», «Гонка катеров».
4	«Буксир»	учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног с доской в

		руках. Игры: «Буксир», «Перевези игрушку».
5	«Моторные лодки»	учить детей слитному движению рук как при плавании кролем. Игры: «Кто лучше? », «Прыжок дельфина», «Море волнуется».
6	«Мы плывем»	Учить согласованности движения рук и ног кролем на груди Игры: «Торпеда», «Гонка катеров».
7	«Пароход»	учить плавать на спине при помощи рук Игры: «Катера», «Карасик и щука»
8	«Водолазы»	продолжать осваивать согласованность рук, ног и дыхания при кроле на груди и спине. Игры: «Забавные упражнения», «Фонтаны», «Утки – нырки»
9	«Торпеды»	учить движению руками как при плавании брасом .Игры: Тюлени», «Пятнашки – стрела».
10	«Быстрые лодочки»	учить движению руками как при плавании брасом; согласовывать дыхание с работой рук. Игры: Тюлени», «Пятнашки – стрела».
11	«Дельфины»	Осваивать движение руками как при плавании брасом; согласовывать с работой ног как при плавании кролем. Игры: «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки».
12	«Моторные лодки 2 »	совершенствовать технику работы ног плавания кролем на груди и спине . Игры: «Винт», «Катера», «Пятнашки – стрела».
13	«Быстрые рыбки»	совершенствовать работу рук при плавании кролем, брасом; учить согласовывать дыхание с работой рук. Игры: «Байдарки», «Быстрые лягушки», «Кто дольше? ».
14	«Мы пловцы»	совершенствовать навыки плавания в полной координации кролем на груди и спине Игры: «Передай мяч», «Самый ловкий», «Фонтаны».
15	«Спасатели»	Учить детей приемам спасения на воде, транспортировки, пострадавшего оказания первой медицинской помощи. Игры: «Спасатели», «Кто лучше? »
16	«Я умею плавать»	совершенствовать технику плавания спортивными стилями, обучать повороту. Игры с элементами водных видов спорта:

Непосредственно образовательная деятельность (теория)

Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

Тема №2 Краткий обзор развития плавания.

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

Тема №6 Оборудование и инвентарь.

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием.

Непосредственно образовательная деятельность (практика)

1. Общая физическая подготовка.

Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, скрестным шагом, в полуприседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплывание и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

3. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

4. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

5. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

6. Обучение выдоху в воду.

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

7. Обучение лежать на воде на груди и спине.

Упражнение на всплывание, лежание на груди, лежание на спине.

8. Обучение скольжению в воде на груди и спине.

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

9. Обучение облегченным способом плавания

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди и спине без

опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

Ш. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение

Тема	Формы НОД, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение НОД	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне. Т Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлсы, очки для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, обручи (плавающие),	Правильное выполнение

3.2 Оценка качества выполнения контрольных тестов:

Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 3-4 лет):

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

Оценка:

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

5.2. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 4-5 лет):

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на

спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14-16м;

3 балла – 11-13м;

2 балла – 8-10м;

1 балл – менее 8м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8м и более;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5 м;

1 балл – менее 4м.

5.3. Оценка качества выполнения контрольных тестов (дети 6-7 лет):

1 Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

2 Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

2 балла- 8-10 метров;
1 балл- менее 8 метров.

3 Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
3 балла- 11-13 метров;
2 балла- 8-10 метров;
1 балл- менее 8 метров.

4 Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги-кроль; руки –брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
3 балла- 6-7 метров;
2 балла- 4-5 метров;
1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне.

Дистанция- 8 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимально возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Одежда: спортивная форма.

Оборудование : гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

Проводится в спортивном зале. Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват кистями рук в 30 см от верхнего края доски.

Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

Тест для определения гибкости

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м.

Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать.

Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты проводятся в начале учебного года (сентябрь- октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1)и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).

3.3. Материально-техническое обеспечение программы:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.

3.4. Литература.

- Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
- Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.
- Булгакова Н.Ж.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
- Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
- Булгакова Н.Ж..Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
- Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
- Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
- Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
- Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. С-П., 2001.
- Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
- Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- Кошанов А. И.Начальное обучение плаванию. М., 2006.
- Литвинов А. А.,Ивченко Е. В.,Федин В. М.,Азбука плавания. С-П.,- 1995.
- Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
- Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. С-П., 2006.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
- Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
- Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
- Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.
- Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.