

**Программа по плаванию
«Обучение детей плаванию от 2 до 7»
Т.А.Протченко**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебно-тематический план	6
III.	Содержание дополнительной образовательной программы	27
IV.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	31
V.	Список литературы	35

I. Пояснительная записка

Программа по плаванию «Обучение детей плаванию от 2 до 7» Т.А.Протченко составлена с включением разработанных дыхательных, оздоровительно-развивающих и корригирующих упражнений в воде с различными предметами и без них на месте и в движении.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда заболеваний, поэтому занятия плаванием в этом возрасте особенно актуальны.

Организация занятий по плаванию по данной программе будет способствовать установлению оптимального оздоровительно-образовательного режима дошкольного учреждения, имеющего стационарный плавательный бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различными способами плавания, специальные дыхательные, оздоровительно-развивающие и корригирующие упражнения в воде с различными предметами и без них. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

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 тестировании плавательной подготовленности проплыwania максимально возможных расстояний.

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.

Новизной данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. А также, использование элементов аквааэробики начиная со средних групп.

Перед началом проведения организованной образовательной деятельности с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским 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.

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

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива «Умею плавать» - проплыть 16 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами.

Срок реализации программы рассчитан на 4 года. Организованная образовательная деятельность по плаванию в каждой возрастной группе с сентября по ноябрь и с апреля по май проводится в спортивном зале («сухое плавание»), с началом отопительного сезона - в помещении плавательного бассейна.

Возраст детей	Продолжительность одного занятия	Кол-во часов в неделю
II младшая группа (с 3-4 лет)	15-20 мин	15-20 мин
Средняя группа (4-5 лет)	20-25 мин	20-25 мин
Старшая группа	25-30 мин	50-60 мин.

Подготовительная школе группа	к	25-30 мин	50-60 мин
----------------------------------	---	-----------	-----------

Ожидаемый результат

К концу учебного года дети 2 младшей группы:

Знают: правила поведения в бассейне. Сведения о пользе занятий плаванием.

Умеют:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.
- самостоятельно входить в воду;
- опускать лицо в воду;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- 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.

Родители **знают** программу обучения и выполняют с ребенком домашние задания.

К концу учебного года дети средней группы:

имеют знания о пользе занятий плаванием, правила поведения в бассейне.

Выполняют простейшие специальные упражнения на суше.

Умеют:

- 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 со вспомогательными средствами;
- на мелком месте бассейна достают игрушки со дна. Родители **знают** программу обучения и выполняют с ребенком домашние задания.

К концу учебного года дети старшей группы:

используют навыки программы предыдущих возрастных групп.

Знают названия способов плавания.

Умеют:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполняют скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;
- выполняют 5-8 выдохов в воду;

- достают предметы со дна;
- плавают на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- «плавают неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родители **знают** программу обучения и выполняют с ребенком домашние задания.

К концу учебного года дети подготовительной к школе группы:

используют навыки программы предыдущих возрастных групп. Выполняют упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек. Выполняют скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.

Достают игрушки со дна при нырянии на дальность.

Умеют:

- 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;
- плавать со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- оценивают свою плавательную подготовленность и рассказывают о занятиях по плаванию.

II. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Учебно-тематический план по обучению плаванию детей 3-4 лет

Название тем	Кол-во занятий	Продолжительность
Октябрь		
1. Круговые вращения руками, как при плавании кролем. Игры «Солнышко и дождик», «Догоните меня». Дыхательные упражнения. Игры «Солнышко и дождик», «Карусель».	1	15 мин
2. Упражнения на развитие ног и ступней. Игры «Догоните меня», «Найди свой домик». Игровое упражнение «Передай мяч между ногами». Игра «Сердитая рыбка».	1	15 мин
Ноябрь		
3. Ознакомление с разными видами плавания. Приучать окунаться с головой.	1	15 мин
4. Продолжать приучать уверенно погружаться с головой. Преодолевать сопротивление воды.	1	15 мин
5. Учить самостоятельно погружаться с головой под воду. Учить передвигаться парами.	1	15 мин

6. Погружение в воду с головой, не вытирая лицо. Учить делать выдох в воду, лежать на воде.	1	15 мин
Декабрь		
7. Формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. Не закрывать глаза при погружении под воду.	2	15 мин
8. Продолжать учить принимать горизонтальное положение, глубокий вдох и продолжительный выдох в воду.	2	15 мин
9. Учить лежать на воде, осваивать движения ног кролем.	2	15 мин
10. Продолжать учить лежать на поверхности воды. Двигаться в воде в разных направлениях.	1	15 мин
11. Учить выполнять скольжение, закреплять умение погружаться под воду и ориентироваться там. Действовать по сигналу.	1	15 мин
Январь		
12. Учить скольжению на груди. Ознакомить со скольжением на спине.	2	15 мин
13. Закреплять умение лежать на воде. Учить выдоху в воду.	2	15 мин
14. Учить всплывать и лежать на воде. Подготовить к разучиванию движений руками.	2	15 мин
Февраль		
15. Ознакомить со скольжением на груди с выдохом в воду. Формировать умение лежать на спине. Отрабатывать движения ног кролем.	2	15 мин
16. Разучивать скольжение на спине. Ознакомиться с движениями ног лежа на спине. Приучать действовать по сигналу.	2	15 мин
17. Упражнять в скольжении, формировать умение скользить на спине.	2	15 мин
18. Закреплять навык открывания глаз в воде. Скольжение с доской в руках, делая выдох в воду.	2	15 мин
Март		
19. Разучивать движения ног в скольжении на груди с доской в руках. Выполнять гребки руками, при передвижении по дну.	2	15 мин
20. Согласовывать движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Скольжение на груди с движениями ног.	2	15 мин
21. Учить плавать на груди с доской в руках, с выдохом в воду.	2	15 мин
Апрель		
22. Упражнять в скольжении на спине. Совершенствовать	1	15 мин

умение ориентироваться под водой.		
23. Попробовать движения с гребковыми движениями рук.	1	15 мин
Всего занятий:	36	

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.

Умения

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, умыть 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.

Движения руками в скольжении 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 облегченными, 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.

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

Учебно-тематический план по обучению плаванию детей 4-5 лет (средняя группа)

Название тем	Кол-во занятий	Продолжительность
Октябрь		
1. Ознакомление с движениями рук брассом. Силовые упражнения для рук. Игры «Сердитая рыбка», «Мы веселые ребята»	1	20 мин.
2. Ознакомление с движениями ног брассом. Упражнения для развития ног. Игры «Кто быстрее добежит до финиша», «Карасики и щука».	1	20 мин.
3. Упражнения для развития гибкости тела, силовые упражнения для рук. Игры «Карусель», «Ручеек».	1	20 мин.
4. Упражнения на согласование движений (рук, ног, дыхания). Игры «Поезд в тоннель». «Караси и карпы».	1	20 мин.
Ноябрь		
5. Приступить к освоению воды, вспомнить свойства воды.	1	20 мин.
6. Ознакомиться с движениями ног. Смело и самостоятельно передвигаться по воде.	1	20 мин.
7. Погружаться в воду с головой, не закрывать глаза ориентироваться под водой.	1	20 мин.
8. Погружаться с головой под воду, ознакомиться с выдохом.	1	20 мин.
Декабрь		
9. Освоение всплывания и лежания на воде «звездочкой», упражнять в выдохе в воду.	1	20 мин.
10. Закреплять навык всплывания и лежания на воде «звездочкой», осваивать движения ног кролем, во время передвижения по дну на руках, осваивать выдох в воду.	1	20 мин.
11. Учить всплыванию и лежанию на воде на спине, знакомить с положением «стрела».	1	20 мин.

12. Осваивать вдох и выдох с поворотом головы. Упражнять в движении ног кролем.	1	20 мин.
13. Освоение всплывания и лежания на воде, упражнять в выдохе в воду.		
Январь		
14. Скольжение на поверхности воды на груди и на спине, выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.	1	20 мин.
15. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с предметом в руках.	1	20 мин.
16. Закреплять движение рук как при плавании кролем, учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1	20 мин.
Февраль		
17. Движения рук кролем, плавание на спине и на груди.	2	20 мин.
18. Закреплять умение выполнять погружение в воду с задержкой дыхания. Работа ног при плавании кролем на спине и груди.	2	20 мин.
19. Закреплять умение скользить по поверхности воды с разным положением рук	2	20 мин.
20. Скольжение на спине. Согласованная работа рук и дыхания.	2	20 мин.
Март		
21. Закрепление умения правильно работать ногами способом «кроль» на груди и на спине.	2	20 мин.
22. Скольжение на груди и спине без работы рук и ног. Совершенствовать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине	2	20 мин.
23. Закреплять умение делать выдох в воду при плавании кролем.	2	20 мин.
Апрель		
24. Совершенствовать навык погружения под воду с выдохом.	2	20 мин.
25. Ходьба по бассейну в наклонном положении, с опущенным лицом в воду. Скольжение на груди и спине с работой ног.	2	20 мин.
26. Скольжение по поверхности воды с вращением, совершенствование умения лежать на груди и на спине.	2	20 мин.
Всего занятий:	36	

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 с опорой (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине с опорой и без нее;
- 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.

Умения

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» со вспомогательными средствами и без них.

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 со вспомогательными средствами и без них.

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 различными сочетаниями движений, облегченными, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

Доставание игрушек со дна.

Нырание 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 может находиться с детьми в воде.

Планирование занятий для обучения плаванию воспитанников старшей группы (5-6 лет) в течение года

Название тем	Кол-во зани й	Продол житель -ность
Сентябрь		
1. «Сухое плавание»: Развивающие упражнения для рук и ног. Приучать внимательно слушать педагога. Игры «Подводный телеграф», «Ловишка с мячом». Познакомить детей с движениями рук кролем. Упражнения для развития амплитуды движений рук. Игры-эстафеты.	2	30 мин
2. «Сухое плавание»: Развивать умение правильно двигать руками в технике кроль. Выполнять дыхательные упражнения. Игры «Поезд в тоннель», «Подводный телеграф». Продолжать развивать умение правильно двигать руками в технике кроль. Выполнять дыхательные упражнения.	2	30 мин
3. «Сухое плавание»: Ознакомление с движениями ног при плавании кролем. Упражнения, способствующие развитию пластичности. Игры «Сердитая рыбка», «Караси и карпы». Продолжать ознакомление с движениями ног при плавании кролем. Упражнения, способствующие развитию пластичности.	2	30 мин
4. «Сухое плавание»:	2	30 мин

Упражнения на согласование движений (рук, ног, дыхания). Игры «Поезд в тоннель». «Караси и карпы». Ознакомление с движениями ног при плавании кролем. Упражнения, способствующие развитию пластичности. Игры «Сердитая рыбка», «Караси и карпы».		
Октябрь		
1. «Сухое плавание»: Развивающие упражнения для рук и ног. Приучать внимательно слушать педагога. Игры «Подводный телеграф», «Ловишка с мячом». Познакомить детей с движениями рук кролем. Упражнения для развития амплитуды движений рук. Игры-эстафеты.	2	30 мин
2. «Сухое плавание»: Развивать умение правильно двигать руками в технике кроль. Выполнять дыхательные упражнения. Игры «Поезд в тоннель», «Подводный телеграф». Продолжать развивать умение правильно двигать руками в технике кроль. Выполнять дыхательные упражнения.	2	30 мин
3. «Сухое плавание»: Ознакомление с движениями ног при плавании кролем. Упражнения, способствующие развитию пластичности. Игры «Сердитая рыбка», «Караси и карпы». Продолжать ознакомление с движениями ног при плавании кролем. Упражнения, способствующие развитию пластичности.	2	30 мин
4. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения. Выдохи в воду. Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с произвольным дыханием. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием. Элементы прикладного плавания. Игры на воде.	2	30 мин
Ноябрь		
1. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения. Выдохи в воду. Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с произвольным дыханием. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания.	2	30 мин

<p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p> <p>Игры на воде.</p>		
<p>2. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с произвольным дыханием.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p> <p>Игры на воде.</p>	2	30 мин
<p>3. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с выдохами в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Игры на воде.</p>	2	30 мин
<p>4. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с выдохами в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в</p>	2	30 мин

<p>скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Игры на воде.</p>		
Декабрь		
<p>1. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с выдохами в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	2	30 мин
<p>2. Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем на спине и кролем на груди шагом по дну с выдохами в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик.</p>	2	30 мин
<p>3. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, держась руками за бортик.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	2	30 мин

<p>4. Выдохи в воду. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду. Плавание спортивными способами с произвольным дыханием. Плавание избранным способом. Элементы прикладного плавания. Игры на воде.</p>	2	30 мин
Январь		
<p>1. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду. Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием. Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка». Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>	2	30 мин
<p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду. Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской. Эстафеты .</p>	2	30 мин
<p>3. Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской. Плавание облегченными способами с произвольным дыханием. Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка». Эстафеты.</p>	2	30 мин
Февраль		
<p>1. Выдохи в воду. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду. Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской. Эстафеты.</p>	2	30 мин
<p>2. Выдохи в воду.</p>	2	30 мин

<p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p>		
<p>3. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>	2	30 мин
<p>4. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской..</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>	2	30 мин
Март		
<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	2	30 мин
<p>2. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в</p>	2	30 мин

<p>скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>		
<p>3. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Движения ногами кролем на спине и на груди дельфином, брассом с выдохами в воду, с плавательной доской.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>	2	30 мин
<p>4. Движения руками брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания со вспомогательными средствами с выдохами в воду.</p> <p>Плавание облегченными способами с произвольным дыханием.</p> <p>Выполнение статических упражнений «поплавок», «звездочка».</p> <p>Плавание спортивными способами с произвольным дыханием.</p>	2	30 мин
Апрель		
<p>1. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания без вспомогательных средств с выдохами в воду.</p> <p>Плавание спортивными способами с выдохами в воду.</p>	2	30 мин
<p>2. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания без вспомогательных средств с выдохами в воду.</p> <p>Игры.</p>	2	30 мин
<p>3. Выдохи в воду.</p> <p>Движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания без вспомогательных средств с выдохами в воду.</p> <p>Плавание облегченными способами с выдохами в воду.</p> <p>Элементы прикладного плавания.</p>	2	30 мин

4. Выдохи в воду. Движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем в скольжении с задержкой дыхания без вспомогательных средств с выдохами в воду. Плавание спортивными способами с выдохами в воду. Элементы прикладного плавания. Игры.	2	30 мин
Май		
1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).	2	30 мин
2. Упражнения для развития быстроты, ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры.	2	30 мин
3. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении	2	30 мин
4. Упражнения для развития координации: сложнокоординационные упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение. Имитационные упражнения: плавательные упражнения выполняемые на суше.	2	30 мин
Всего занятий	70	

Старшая группа (5-6 лет)

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 различными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;
- совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;

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 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.

Умения

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, облегченными 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, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

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.

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» со вспомогательными средствами и без них.

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 руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине.

Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и кролем на спине в скольжении со вспомогательными средствами и без них.

Движения ногами с плавательной доской, со вспомогательными средствами и без них кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, выдохом в воду, произвольным дыханием.

Плавание облегченными, неспортивными спортивными способами с задержкой дыхания, произвольным дыханием, выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, со вспомогательными средствами и без них, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.

Учебно-тематический план по обучению плаванию детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Название тем	Кол-во занятий	Продолжительность
Сентябрь		
1. Беседа о правилах поведения в бассейне; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях; особенности поведения в бассейне. Игра «Отбери мяч»	1	30 мин.
2. Гигиенические знания водных процедур. Значение соблюдения режима дня для детского организма. Роль закаливания в занятиях спортом. Игра «волейбол»	1	30 мин.
3. Отработка правильных движений ногами, руками, движения всеми способами плавания, поводящие упражнения для разучивания нового материала, фазы движения руками и ногами во время плавания. Игра «Путаница»	2	30 мин.
4. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания.	2	30 мин.
Октябрь		
1. С помощью упражнений вводной части дать почувствовать детям сопротивление воды, разогреться. Учить движениям и дыханию при плавании способом «кроль» на груди. Игра «Поезд в туннель»	2	30 мин.
2. Помочь закрепить навык выдоха в воду в медленном темпе. Учить начинать работу ног не с коленного, а с тазобедренного сустава. Игра на ориентацию в	2	30 мин.

пространстве «Чье звено скорее соберется»		
3. Закрепить работу рук и ног при плавании способ «кроль» на груди. Учить согласовывать работу рук и ног. Игра на ориентацию в водном пространстве «Невод»	2	30 мин.
4. Дать детям почувствовать равновесие тела в воде и возможность статического плавания. Игры «Переправа», «Караси и карпы»	2	30 мин.
Ноябрь		
1. Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания. Игра «Борьба за мяч»	2	30 мин.
2. Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль» на груди и на спине. Игра на ныряние «Искатели жемчуга»	2	30 мин.
3. Добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений руками и ногами. Игровое упражнение «Утки – нырки»	2	30 мин.
Декабрь		
1. Совершенствовать навыки плавания на спине, приучать, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибались при его завершении. Игровое упражнение «кузнечики». Прикладное плавание. Выполнение акваэробических упражнений	2	30 мин.
2. Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс», нацеливать детей на то, чтобы не было остановок между подтягиванием ног и толчком. Игра «Салки с мячом»	2	30 мин.
3. Учить выполнять движения с соответствующей скоростью (выпрямление рук и подтягивание ног – медленно и легко, разведение рук и толчок ногами – быстро и энергично). Игра «Рыбка в сетке»	2	30 мин.
4. Закреплять движения руками и ногами в плавании способом «брасс», умело сочетая их с вдохом и выдохом. Игра «Охотники и утки». Прикладное плавание. Выполнение акваэробических упражнений	2	30 мин.
Январь		
1. Учить словесно выражать основные отличия в технике спортивного плавания, исправлять ошибки товарищей. Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»	2	30 мин.
2. Познакомить с плаванием способом «дельфин», в технике которого имеются элементы и брасса и кроля.	2	30 мин.
3. Учить выполнять движения руками при плавании способом «дельфин», закреплять навык работы ногами. Игра «Летающие кольца (мячи)»	2	30 мин.
Февраль		

1. Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании (неспортивное плавание). Разучивание эстафет.	2	30 мин.
2. Закреплять навыки скольжения. Упражнять в плавании комбинированным способом. Совершенствовать свой избранный способ плавания. Игра по желанию детей.	2	30 мин.
3. Учить согласовывать движения рук и ног в плавании способом «дельфин». Поддерживать горизонтальное положение тела в воде с помощью товарища.	2	30 мин.
4. Совершенствовать работу рук и ног в плавании комбинированным способом, следит за дыханием (дыхание произвольное). Эстафеты.	2	30 мин.
Март		
1. Учить спортивному способу плавания «кроль» на груди без опоры и на спине с опорой, с произвольным дыханием. Выполнение статичных упражнений «звезда», «поплавок».	2	30 мин.
2. Учить координировать движения рук и ног в технике «кроль» и другими способами. Выполнение статичных упражнений «звезда», «поплавок» на время пребывания в воде.	2	30 мин.
3. Закреплять координацию движений рук и ног в технике «кроль» и другими способами. Выполнение статичных упражнений «звезда», «поплавок» на время пребывания в воде.	2	30 мин.
4. Совершенствовать технику спортивного и несportивного способов плавания. Прикладное плавание. Выполнение аквааэробических упражнений	2	30 мин.
Апрель		
1. Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания. Прикладное плавание. Выполнение аквааэробических упражнений. Выполнение статичных упражнений «звезда», «поплавок» на время пребывания в воде.	2	30 мин.
2. Совершенствовать различные техники плавания. Прикладное плавание. Выполнение аквааэробических упражнений. Выполнение статичных упражнений «звезда», «поплавок» на время пребывания в воде.	2	30 мин.
3. Разучивание эстафет к спортивному празднику.	2	30 мин.
4. Спортивный праздник для родителей.	1	30 мин.
Май		
1. Упражнения с набивными мячами для развития силовых качеств – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на	1	30 мин.

месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с мячами: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.		
2. Упражнения для развития быстроты, ловкости: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры.	2	30 мин.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания.	2	30 мин.
Всего:	70	

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 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 другими образовательными областями (математика, изобразительное искусство, музыка и др.);
- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;
- простейшие сведения из истории плавания.

Умения

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 максимальной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

Упражнения в воде

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

Плавание при помощи движений руками 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 способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.

**Примерное распределение программного материала при обучении воспитанников 2 младшей группы (3-4 года)
в течение учебного года (36 занятий)**

№ п/п	Наименование упражнений	№№ занятий																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12	12-15	16-17	18-19	20-22	23-24	25-27	28-30	31-32	33-34	35-36
1	Простейшие общеразвивающие, специальные плавательные упражнения	+	+	+	+	+																
2	Вход в воду																					
	- за руку со взрослым	+	+	+																		
	- сидя на бортике, поворот лицом к бортику,			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходить, прыгать, держась за руки, за бортик:	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Погружаться в воду по грудь, по шею, до глаз			+	+	+	+	+	+													
	- с головой, с задержкой дыхания								+	+												
	- с головой и выдохом в воду									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба по дну поперек бассейна с движениями руками брассом, дельфином, кролем	+	+	+																		
	- со вспомогательными средствами						+	+	+	+	+	+										
	- без вспомогательных средств								+	+	+	+	+									
6	Движения руками всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами																					
	- поперек бассейна			+	+	+	+	+	+	+												
	- по длине бассейна						+	+	+	+	+											
	- без вспомогат. средств по длине бассейна											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Выдохи в воду, держась руками за бортик								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Плавание облегченными способами																					
	- со вспомогательными средствами								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- без вспомогательных средств									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Лежание на воде со вспомогательными средствами				+	+	+	+	+													
10	«Звездочка» на груди и на спине																					
	- со вспомогательными средствами в парах								+	+	+	+	+									
	- без вспомогательных средств в парах												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ныряние в обруч с помощью									+	+	+	+	+	+							
	- самостоятельно												+	+	+							
	- за игрушкой на дно с помощью														+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно																				+	+
12	Игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Контрольные занятия – тестирование плавательной подготовленности	+	+					+					+			+			+			

**Примерное распределение программного материала при обучении воспитанников средней группы (4-5 лет)
в течение учебного года (36 занятий)**

№ п/п	Наименование упражнений	№№ занятий																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12	13-15	16-18	19-23	24	25 -26	27-31	32 -34	35-36
1	Общеразвивающие, специальные плавательные упражнения	+	+	+	+	+													
2	Вход в воду																		
	- с помощью	+	+	+															
	- сидя на бортике, поворот лицом к бортику,		+	+	+	+													
	- прыжком вниз ногами				+	+	+	+											
	- спад из положения сидя на борту							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба, бег, прыжки поперек и по длине бассейна движениями рук разл. способами	+	+	+	+														
4	Движения руками всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами:																		
	- поперек и по длине бассейна		+	+	+														
	- по периметру бассейна							+	+	+	+								
	без вспомогательных средств:																		
	- поперек и по длине бассейна								+	+	+								
	- по периметру бассейна										+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Движения ногами всеми способами в скольжении со вспомогательными средствами:																		
	- поперек и по длине бассейна			+	+	+	+	+	+										
	- по периметру бассейна								+	+	+	+							
	без вспомогательных средств с доской:																		
	- поперек и по длине бассейна								+	+	+								
	- по периметру бассейна										+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выдохи в воду: - держась руками за бортик					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Скольж-е на груди, спине поперек - с партнером			+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно							+	+		+	+		+	+				+
8	Поплавок, «звездочка» на груди, спине со всп. ср					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	- самостоятельно							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Плав-е облег. спос. поперек , дл. со всп. ср-ми	+	+	+	+	+	+												
	- по периметру						+	+	+	+	+								
10	Плавание облегченными способами без вспомогательных средств поперек, по длине								+	+	+	+							
	- по периметру бассейна									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Плав-е спорт. спос без всп. ср-в по длине									+	+	+	+	+					
	- по периметру											+	+	+	+	+	+	+	+
12	Нырание в обруч за игрушками на дно					+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Контрольные занятия – тестирование плавательной подготовленности	+	+					+					+			+		+	+

Ошибки при выполнении плавательных движений элементов способов плавания, плавания спортивными способами в полной координации

№	Наименование упражнений	Ошибки при выполнении
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища. Высокое расположение головы. Толчок одной ногой от бортика.
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя. Голова сильно отклонена назад. Толчок одной ногой от бортика.
3	Движения руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой. Широкий гребок. Неполный, короткий гребок. Рука опускается в воду с локтя
4	Движения руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок. Широкий гребок. Поворот туловища за рукой.
5	Движения руками при плавании брассом	Широкий гребок. Руки не до конца выходят вперед после гребка.
6	Движения руками при плавании дельфином	Короткий гребок. Руки опускается в воду с локтя. При выходе из воды руки касаются воды.
7	Движения ногами при плавании кролем на груди	Сильное сгибание в коленях. Глубокое положение ног. Широкое положение ног. Большая амплитуда движений.
8	Движения ногами при плавании кролем на спине	Ноги низко. Ноги высоко. Перекачивание с бока на бок.
9	Движения ногами при плавании брассом	Несимметричные движения. Подтягивание коленей к груди. Недостаточное разведение стоп в стороны.
10	Движения ногами при плавании дельфином	Сгибание только в коленях.
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонения от средней линии. Неполный выдох, ранний вдох. Низкое или высокое положение головы. Голова для вдоха поднимается вверх, а не поворачивается в сторону.
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Остановка рук у бедра. Широкое вкладывание рук.
13	Согласование движений рук, ног,	Неправильная координация рук и ног.

	дыхания при плавании брассом	Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином	Неправильная координация рук и ног. Заныривание после гребка. Не во время выполнен вдох.
15	Повороты при плавании кролем	«Подбирание» руки. Далекий, близкий подход к повороту. Плохая группировка во время поворота.
16	Повороты при плавании брассом, дельфином.	Касание стенки одной рукой. Слабый толчок ногами от стенки.

Возрастные особенности детей 3-7 лет

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

Во время организованной образовательной деятельности необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Плавание особенно важно в этом возрасте. Благодаря ему успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс формирования навыков плавания органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

IV. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

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 их помощи при обучении.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна даже младшему дошкольному возрасту;
- соответствует задачам и условиям организованной образовательной деятельности;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;
- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;
- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения образовательной деятельности необходимо четкое использование всех **педагогических принципов** организации образовательной деятельности 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. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к плаванию 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, доступных детям. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При формировании плавательных умений по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь 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 ребенка. Именно овладение этого своего первого, легче получаемого способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, необходимо в конце года проводить тестирование плавательной подготовленности проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, а затем и разными, меняя их во время проплывания.

Методическое обеспечение

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и фигурного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы

- Плавательные доски.
- Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

- Надувные круги разных размеров.
- Нарукавники.
- Очки для плавания.
- Поролоновые палки (нудлсы).
- Мячи разных размеров.
- Обручи плавающие и с грузом.
- Шест.
- Поплавки цветные (флажки).
- Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
- Музыкальный плеер.
- Диски с музыкальными композициями.

Литература

1. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 1985
2. Протченко Т.А., «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет», М., 2012
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. наглядные пособия (6 плакатов).
Учись плавать. «Айрис», М, 2003

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу

«Юные пловцы»,

разработанную инструктором по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад № 69 «Ладушки» Н.Д. Яновской

Дополнительная образовательная программа по плаванию, составлена инструктором по физической культуре на основе ФГОС ДО, с учетом программы «Обучение детей плаванию от 2 до 7» Т.А.Протченко, с включением разработанных дыхательных, оздоровительно-развивающих и корригирующих упражнений в воде с различными предметами и без них на месте и в движении.

Организация образовательной деятельности по плаванию по данной программе способствует установлению оптимального оздоровительно-образовательного режима дошкольного учреждения, имеющего стационарный плавательный бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различными способами плавания, специальные дыхательные, оздоровительно-развивающие и корригирующие упражнения в воде с различными предметами и без них. Кроме того, в старших и подготовительных к школе группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

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

Новизной данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, начиная с освоения движений руками уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. А также, использование элементов аквааэробики начиная со средних групп.

Программа может быть рекомендована

Рецензент:

старший воспитатель МАДОУ
детского сада № 69 «Ладушки»

М.С.Волкова