

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №
210 «Ладушки» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:
Протокол №4
педагогического совета
от 30.05.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Следующий МАОУ
детского сада № 210
«Ладушки»
О.Е. Андрианова
Удостоверение № 300501
«Ладушки» мая 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста 5-6 лет
«Индивидуальное обучение плаванию»

32 часа в год

автор-составитель:
инструктор по
физической культуре
Титаренко М.В.

Тольятти, 2019 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы	3
1.2 Новизна, актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы	3
1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы	4
1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной общеразвивающей программы	5
1.5 Условия реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы	5
1.6 Форма и режим занятий	6
1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки	6

2. Учебно-тематический план

2.1 Содержание работы по индивидуальному обучению плаванию с детьми 5-6 лет дошкольного возраста	7
--	---

3. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы

3.1 Перспективно-тематическое планирование работы с детьми 5-6 лет	10
--	----

4. Методическое обеспечение освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы	17
---	----

5. Материально-техническое обеспечение освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы	21
--	----

6. Взаимодействие с родителями	22
--------------------------------	----

7. Список используемой литературы	23
-----------------------------------	----

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Индивидуальное обучение плаванию» направлена на индивидуальное обучение воспитанников плавательным движениям и навыкам, включая основы спортивных техник плавания (кроль грудь/спина, брасс грудь/спина, дельфин).

Программа отвечает приоритетной задаче ДООУ – воспитание навыков ЗОЖ, обеспечение полноценного физического развития детей.

Программа определяет содержание физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание Программы входит перспективно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, учебный план, форма подведения итогов освоения Программы (диагностика).

Программа включает в себя:

- игры на воде с погружением и всплыванием;
- игры на воде со скольжением и плаванием различными способами;
- игры на воде с выдохом в воду ;
- задания интегрированные с другими видами деятельности;
- задания-тренировки;
- задания с использованием спортивного инвентаря (доски для плавания, колобашки, ласты и др.);
- задания с погружением под воду с открытыми глазами.

1.2 Новизна, актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Умение плавать – один из наиболее важных двигательных навыков. Занятия плаванием не только благотворно действуют на дыхательную, сердечно-сосудистую, опорно-двигательную, нервную системы ребенка, но, что наиболее важно, гарантируют предупреждение несчастного случая в воде, сохраняя тем самым жизнь и здоровье ребенка. Так же – это единственный вид двигательной активности, который разгружает работу внутренних органов, растягивает позвоночник (снимая мышечный спазм), способствует закаливанию организма и развитию основного физического качества – выносливости. Водная среда создаёт наиболее безопасные и благоприятные условия для выполнения различных физических упражнений. Вес человека в воде составляет примерно одну десятую от реального.

Учитывая вышесказанное, все большее количество родителей проявляют желание, как можно раньше научить своих детей плавать.

Однако, обучение должно быть грамотным. В противном случае, можно получить обратный результат. Ребенок, не умея правильно дышать, работать ногами и руками, не сможет плыть продолжительно и с удовольствием. Как следствие, он не полюбит этот вид двигательной активности и, возможно, на долгие годы.

Индивидуальные занятия направлены на овладение основами техник спортивного плавания, во избежание частых и очень распространенных ошибок при обучении плаванию. Важно помнить, что переучиваться всегда сложнее, чем обучаться изначально правильно. Особенно это актуально для тех видов двигательной активности, которые переходят в стадию условных рефлексов (закрепляются в мышечной памяти). К таким видам двигательной активности относится и умение плавать.

Индивидуальное обучение плаванию обеспечивает формирование правильной двигательной базы. Такая подготовка в дальнейшем поможет ребенку успешно продолжить обучение спортивным способам плавания в ДЮСШОР.

1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Цель программы - внедрение в работу с детьми дошкольного возраста индивидуального подхода к обучению плаванию, включая элементы тренировок пловцов, комплексных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы с использованием водной среды. Гармоничное физическое и духовное развитие ребёнка, формирование основ культуры здоровья, развитие творческих способностей. Освоение техники плавания разными способами.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основным способам плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- способствовать развитию двигательной активности детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета, улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать основные физические качества: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, координацию движений);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры

1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Главной отличительной особенностью Программы являются ее дидактические принципы, методы и приемы обучения:

Принципы:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Методы и приемы:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

1.5 Условия реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Срок реализации Программы – 1 учебный год (36 занятий, 1 раз в неделю).

Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

В программе удаётся эффективно управлять процессом двигательной активности детей, включая объединение различных видов деятельности:

- специальных комплексов ОРУ в воде и на суше;
- комплексов ОРУ, имитирующих движения рук и ног в координации с дыханием;
- игр;
- игровых станций;
- упражнений на развитие физических качеств и т.д.;
- упражнений, способствующих освоению техники спортивных стилей плавания.

Материал программы включает в себя не только оздоровительные задачи, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребёнка.

Развивающая предметно-пространственная среда для индивидуальных занятий плаванием направлена на:

- развитие физических качеств (использование специального инвентаря);
- развитие дыхательной мускулатуры и крупной и мелкой моторики (плавающие и тонущие предметы, специальный инвентарь);
- повышение позитивного эмоционального фона (водные игрушки, водный аттракцион – грибок).

1.6 Форма и режим занятий.

Занятия по индивидуальному обучению плаванием проводятся в закрытом детском учебном бассейне с сентября по май месяцы. Занятия проводятся с каждым обучающимся 1 раз в неделю (36 занятий в год), согласно утвержденного регламента. Продолжительность занятия – 25 минут, в соответствии с возрастом, согласно СанПин.

Форма организации занятий: индивидуальная учебно-тренировочная и игровая, имеющая стандартную структуру:

- вводную часть (3-5 минут);
- основную часть (13-17 минут);
- заключительную часть (5-7 минут).

I Вводная часть включает в себя:

- комплекс упражнений на суше с элементами суставной гимнастики, стретчинга (упражнения на гибкость и растягивание мышц), имитационных движений;

II Основная часть включает в себя;

- комплекс упражнений в воде с элементами погружения и всплывания, лежания и скольжения, работой рук, ног в координации с дыханием;
- специально силовые упражнения;
- упражнения, способствующие овладению техникой плавания;
- игровые станции;

III Заключительная часть.

- свободное плавание, игры малой и средней подвижности, релаксация, рифлексия.

1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Итогом успешного освоения Программы считается:

- сформированное позитивное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием;
- сформированный начальный навык плавания спортивными способами;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений;
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма;
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью;
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей;
- оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия;
- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни;
- повышение интереса к спорту;
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение выполнять плавательные движения в правильной технике.

По окончании учебного года предусмотрены открытые занятия для родителей и педагогов. На таких занятиях ребенок демонстрирует максимальный для него уровень приобретенных плавательных умений и навыков.

Диагностический материал

Формой подведения итогов освоения Программы является специализированная диагностика освоения движений и перемещений в воде.

Используется диагностический материал, представленный в программе «Капелька» Назаренко Н.Н., Сухаревой Г.Я., Новокшоновой О.Н.

Критериями оценок служат следующие показатели:

1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень

Карта диагностики для детей 5-6 лет

Ф.и.ребёнка	Дата проведения		Выдох в воду		Скольжение на груди с работой ног кролем на зад. дых.(с опорой рук на доску)		Скольжение на спине с работой ног кролем (с опорой рук на доску)		Скольжении на груди с работой ног кролем в согласовании с дыханием	
	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V

2. Учебно-тематический план.

2.1 Содержание работы по индивидуальному обучению плаванию с детьми 5-6 лет.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для

чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

У детей 5-6 лет закрепляются умения и навыки, приобретённые в более младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнений усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

Задачи:

1. Закрепить умение передвигаться в воде в различных направлениях, с различным положением рук и ног шагом, бегом, прыжками.
2. Закреплять умение погружаться в воду с головой, с открытыми глазами.
3. Освоить технику плавания при помощи ног.
4. Формировать умения выдыхать в воду с поворотом головы.
5. Освоить технику плавания при помощи рук.
6. Формировать умение плыть кролем на груди/спине.

Планирование занятий для детей 5-6 лет

месяц	Содержание	Количество часов
октябрь	Игровые упражнения: - «катера» - «водолазы» - «звездочка» на груди/спине - «рыба-иглочка» - «рыба-еж» - «дельфин» - «переправа»	4
ноябрь	Круговая тренировка: - бег лицом, спиной, приставным шагом левым и правым боком - прыжки на двух ногах - погружение с задержкой дыхания на время - проныривание сквозь обруч - подныривание под препятствие - плавание с доской, работа ног способом кроль на груди/спине	4

декабрь	<p>Игровые станции:</p> <p>1. Для освоения</p> <ul style="list-style-type: none"> - «водолазы» (задержка дыхания, выдох в воду и на воду) - доставание предметов со дна бассейна <p>2. Для развития мышц рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - «хоккей» - «лопатки» - «выжималки» - «мяч на дно» - «бокс» - «скалолаз» <p>4. для развития мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - «художники» - «моторчики» - «ракета» - «сильные ноги» 	4
январь	<p>Техника вдоха с поворотом головы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдохи в воду - скольжения на груди - плавание с помощью ног кролем на груди с доской, с дыханием - отработка вдоха-выдоха с поворотом головы, стоя у опоры - отработка вдоха-выдоха с поворотом головы при плавании с доской 	4
февраль	<p>Упражнения на работу рук при плавании кролем на груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения, стоя в наклоне - то же + вдох-выдох с поворотом головы - плавание на ногах с доской, гребки одной рукой + вдох-выдох с поворотом головы - то же с другой рукой - скольжение на спине с поворотом на грудь 	4
март	<p>Упражнение на работу рук при плавании кролем на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками стоя в воде - плавание на ногах кролем на спине с доской и без нее - плавание на ногах кролем на спине с доской, гребки одной рукой - плавание кролем на спине, рука вдоль туловища с прижатой колобашкой, гребки свободной рукой - то же другой рукой - плавание кролем на спине при помощи рук 	4

апрель	Игровые упражнения: - «стрела» спина/грудь - «торпеда» спина/грудь - «акула» - «винт» - «пловец» - «головастик» - «поплавок» с выдохом	4
май	Плавание кролем на груди (согласование движений рук, ног и дыхания): - выдохи в воду (многократно) - скольжение на груди, руки вперед - плавание с помощью ног с доской, с дыханием - плавание с помощью ног кролем на спине (усложненный вариант) - плавание с помощью ног дельфином и одной руки кролем, с доской - плавание с помощью ног кролем на груди с чередованием рук, с доской	4
Итого:		32

3. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы

3.1 Перспективно-тематический план

Возраст 5-6 лет

Октябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Наши любимые игры в воде	1. Тренировать полученные навыки: - погружения и всплытия - задержки дыхания - выдох в воду	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Круги 4. Плавающие игрушки	1. Выдохи в воду «достань до дна». 2. Игровые упражнения: - баба сеяла горох - собери по цвету - достань игрушку - подводное течение	2
Подводный лабиринт	1. Тренировать полученные навыки: - лежания на спине и груди - скольжения на спине и груди - ныряния	1. Доски 2. Круги 3. Обручи 4. Доски для серфинга	Игровые упражнения: - тоннель - буксир - море волнуется - стрелка - винтик - морская фигура	2

			- подводный лабиринт	
Итого:				4
Ноябрь				
Весёлые дельфины	1. Начать осваивать работу ног при плавании дельфином. 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди и спине с опорой и выдохом в воду. 3. Освоить упражнения из комплекса ритмической гимнастики.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Круги	1. Игровые упражнения: - вертикальная волна - головастик 2. Работа ног кролем на груди с опорой на доску с выдохом в воду. 3. Игровые упражнения: - пронырни в обруч - подводные течения - весёлые дельфины	2
Моторные катера	1. Формировать умения: - проныривать бассейн по ширине - работать ногами при скольжении на спине с доской. 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди без опоры с выдохом в воду. 3. Освоить новое игровое упражнение.	1. Доски 2. Тонушие игрушки 3. Круги 4. Обручи	1. Выдох в воду. 2. Работа ног кролем на груди, кролем на спине у бортика в согласовании с дыханием. 3. То же в движении без опоры. 4. Прохождение через обруч. 5. П/и: «Весёлый дельфины» 6. Игровое упражнение: «винтик».	2
Итого:				4

Декабрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Быстрые, ловкие, смелые!	1. Закреплять умение работать ногами кролем на груди и спине у бортика, с доской, без опоры. 2. Совершенствовать навыки:	1. Доски 2. Тонушие игрушки 3. Круги	1. Работа ног кролем на груди у поручня. 2. То же с доской. 4. То же без опоры. 5. Выдохи в воду с погружением до дна и выпрыгиванием. 6. Игровые	2

	- передвижения - погружения - скольжения 3. Тренировать быстроту и выносливость		упражнения: «винтик», «торпеда»	
Спортивная тренировка	1. Закрепить умение скользить на спине без опоры. 2. Совершенствовать работу ног при плавании кролем с опорой на доску и выдохом в воду. 3. Освоить новые игровые упражнения.	1. Доски 2. Круги 3. Обручи 4. Доски для серфинга	1. Работа ног кролем на гуди с опорой на доску и выдохом в воду. 2. То же без опоры. 3. Игровые упражнения: - винтик - дельфин - тоннель - мост	2
Итого:				4

Январь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол- во часов
Полоса препятствий	1. Освоить вдох- выдох с поворотом головы. 2. Совершенствовать навыки скольжения и плавания под водой.	1. Доски 2. Обручи 3. Плотики	1. Вдох-выдох с поворотом головы: - выдох в воду с поворотом головы стоя у неподвижной опоры - то же, передвигаясь шагом в наклоне. 2. Игровые упражнения: - винтик - дельфин - тоннель - мост	2
Торпеды	1. Совершенствовать навык вдоха-выдоха с поворотом головы. 2. Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди	1. Доски 2. Обручи 3. Плотики	1. Вдох-выдох в воду с поворотом головы: - отработка вдоха- выдоха с поворотом головы, стоя у опоры - отработка вдоха- выдоха с поворотом головы при плавании с	2

			доской 2. Упражнения на технику дыхания в движении: - скольжения на груди - плавание с помощью ног кролем на груди с доской, с дыханием.	
Итого:				4

Февраль

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Буксир	1. Тренировать правильный выдох в воду. 2. Продолжать осваивать вдох-выдох с поворотом головы. 3. Разучить новое игровое упражнение.	1. Доски. 2. Надувные игрушки. 3. Спасательный круг.	1. Игровое упражнение «Баба сеяла горох» 2. Упражнения на работу рук при плавании кролем на груди: - имитационные движения, стоя в наклоне - то же + вдох-выдох с поворотом головы 3. Игровое упражнение «Буксир» с дыханием	2
Водолазы	1. Формировать навык правильного дыхания при плавании кролем на груди. 2. Начать осваивать гребковые движения руками в сочетании с дыханием. 3. Закреплять навык плавания под водой.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Тонущие игрушки	1. Игровые упражнения: - «Кто дольше?» - «Фонтаны» 2. Упражнения на координацию работы рук и ног в сочетании с дыханием: - плавание на ногах с доской, гребки одной рукой + вдох-выдох с поворотом головы - то же с другой рукой - скольжение на спине с поворотом на грудь. 3. П/и: «Водолазы»	2
Итого:				4

Март

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Морская черепаха	<p>1. Формировать умение работать руками при плавании кролем на спине.</p> <p>2. Закреплять умение работать ногами при плавании кролем на спине.</p> <p>3. Освоить новые игровые упражнения.</p>	<p>1. Доски</p> <p>2. Круги</p> <p>3. Мячи</p>	<p>1. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.</p> <p>2. Упражнение на работу рук при плавании кролем на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками стоя в воде - плавание на ногах кролем на спине с доской и без нее. <p>3. Игровые упражнения: «Морская черепаха», «Стрела на спине», «Торпеда на спине».</p>	2
Приключения Немо	<p>1. Продолжать осваивать движения руками кролем на спине.</p> <p>2. Закреплять умение работать ногами при плавании кролем на спине</p> <p>3. Закреплять навык плавания под водой.</p>	<p>1. Доски</p> <p>2. Тонущие игрушки</p> <p>3. Надувные игрушки</p> <p>4. Колобашки</p>	<p>1. Игровые упражнения: «Морская черепаха», «Стрела на спине», «Торпеда на спине».</p> <p>2. Гребковые движения руками при плавании кролем на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание на ногах кролем на спине с доской, гребки одной рукой - плавание кролем на спине, рука вдоль туловища с прижатой колобашкой, гребки свободной рукой - то же другой рукой - плавание кролем на спине при помощи рук <p>3. Игровое упражнение «Подводный слалом»</p>	2
Итого:				4

Апрель

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Морские котики	1. Совершенствовать навыки лежания и скольжения на груди. 2. Закреплять умение работать ногами при плавании дельфином 3. Закреплять навык преодоления водных препятствий.	1. Доски 2. Обручи 3. Плотики 4. Тонущие игрушки	1. Игровые упражнения - «стрела» на груди - «торпеда» на груди - «головастик» - «поплавок» с выдохом 2. Плавание при помощи ног дельфином, руки впереди. 3. Полоса препятствий с подныриванием, проныриванием, бегом лицом и спиной вперед, прыжками.	2
Кладоискатель	1. Совершенствовать навыки лежания и скольжения на спине. 2. Закреплять умение менять положение тела под водой. 3. Тренироваться в плавании удобным способом.	1. Доски 2. Обручи 3. Плотики 4. Тонущие игрушки	1. Игровые упражнения: - «стрела» на спине - «торпеда» на спине - «акула» - «винт» - «пловец» 2. Проплывание отрезков удобным для себя способом. 3. П/и: «Найди клад»	2
Итого:				4

Май

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Быстрые амфибии	1. Совершенствовать гребковые движения руками в сочетании с дыханием. 2. Закреплять навык всплывания с выдохом под воду. 3. Упражняться в свободном плавании, нырянии.	1. Доски 2. Ласты 3. Тонущие игрушки 4. Плавающие игрушки	1. Игровое упражнение «поплавок» с выдохом под водой. 2. Плавание кролем на груди (совершенствование техники движений рук и дыхания): - многократные выдохи в воду - скольжение от	2

			бортика - плавание с помощью ног, руки впереди. 3. Плавание удобным способом. 4. П/и: «Собери морских жемчуг»	
Хвост Русалки	1. Совершенствовать гребковые движения руками в сочетании с дыханием. 2. Закреплять навык всплытия с выдохом под воду. 3. Упражняться в свободном плавании, прыжках с бортика.	1. Доски 2. Ласты 3. Тонущие игрушки 4. Плавающие игрушки	1. Выдохи подводой в стойке на руках. 2. Плавание кролем на груди (совершенствование техники движений рук и дыхания): - плавание с помощью ног, руки вдоль туловища - плавание с помощью ног и одной руки, вдох у гребущей руки - то же, вдох у прижатой руки - плавание кролем на спине «в разрыв» - плавание с помощью ног кролем на груди, руки дельфином. 3. Прыжки с бортика в плотной группировке.	2
Итого:				4

4. Методическое обеспечение освоения дополнительной образовательной общеобразовательной программы.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

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

принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

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

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

принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

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

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

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

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

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

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

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

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

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

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

Простейшие спады и прыжки в воду:

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;

- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – при помощи игр и игровых упражнений, чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

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

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

Для реализации данной программы используются следующие формы обучения:

- **Комплекс упражнений на суше с элементами суставной гимнастики, стретчинга, дыхательной гимнастики («Зарядка пловца»)** составляется с учётом того, что все упражнения будут эффективно выполняться в воде. Упражнения должны подготовить связочно-суставной аппарат и мышцы ребенка к предстоящей нагрузке в воде. Упражнения должны сочетать в себе согласованное движение рук, ног, головы в координации с дыханием. Заканчиваться комплекс должен прыжками, подскоками или бегом с переходом на ходьбу.

- **Комплекс упражнений в воде с элементами суставной гимнастики, стретчинга, дыхательной гимнастики.** Выполняемый на суше комплекс повторяется в воде, у опоры и без нее. Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, даёт ребёнку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

- **Специальные силовые упражнения.** Способствуют развитию силу и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног – маховые движения в

различном направлении с различной траекторией, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

- **Специальные дыхательные упражнения.** Улучшают вентиляцию легких, увеличивают их жизненный объем. Способствуют формированию правильного по силе и продолжительности выдоха в воду.

- **Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.** Это упражнения, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например, работа ног при плавании «кролем» на груди, или «кролем» на спине. Упражнения могут выполняться сидя на бортике, у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без нее.

- **Игровые станции** представляют собой стационарные места, где ребенок работает индивидуально, используя спортивное снаряжение и акваоборудование. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые движения типа «слалом». Популярно упражнение «бокс», когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными плавательными «лопатками». Оборудование не должно быть сложным в использовании. Это могут быть вёсла, эластичные бинты, теннисные ракетки, ласты, доски для плавания, колобашки, комплекты для подводного слалома, лыжные палки, обручи и др. Время работы на каждой станции от 2 до 6 минут в зависимости от возраста.

- **Свободное плавание, игровые упражнения и игры малой и средней подвижности.** Выполняются, как правило, в заключительной части занятия. Дети выполняют передвижение по бассейну всеми доступными им способами, ныряют, плавают, купаются с игрушками.

Также в занятия по обучению плаванию включаются игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости);
- для развития координации;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;
- воспитывающие внимание.

- **Методические пособия и материалы.** Включают в себя наглядные пособия и видео-презентации:

- «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- картинки с изображением морских животных;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- картотека видеоматериалов для теоретических занятий;
- картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы;
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».

Документация и отчетность

1. Протоколы диагностики
2. Журнал посещения дополнительной услуги.

5. Материально-техническое обеспечение освоения дополнительной образовательной общеобразовательной программы.

Для успешного обучения плаванию и поддержания интереса ребенка к занятиям, необходимо наличие разнообразного и специального инвентаря и оборудования:

Список оборудования и инвентаря

Круг спасательный, пластик
Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
Надувные круги разных размеров
Очки для плавания
Поролоновые палки (нудолсы)
Коннекторы с отверстиями для нудолсов
Ласты разных размеров
Нарукавники надувные
Доски для плавания
Доска для детского серфинга
Мячи резиновые разных размеров
Обручи вертикальные и горизонтальные
Наборы «Слалом-кольца», «Слалом-арки» (для подводного плавания)
Плавающие игрушки
Тонущие игрушки
Колобашки
Мяч надувной
Игровые наборы для воды
Поплавки цветные (флажки)
Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой
Разделительный дорожки
Судейский свисток
Шест спасательный
Мегафон инструктора
Электронный секундомер

6. Взаимодействие с родителями.

Родители, законные представители обязаны подготовить ребенка к занятиям по Программе:

- своевременно обновлять результат анализа на энтеробиоз (каждые три месяца);
- обеспечить ребенка непромокаемой шапочкой, халатом и очками для плавания;
- предоставлять документ (медицинскую справку), в случае непосещения занятия по состоянию здоровья.

Родители, законные представители имеют право посетить любое занятие дополнительной услуги.

Однако, целесообразно проводить открытые занятия для родителей 2-3 раза в год:

- на начальном этапе обучения;
- в середине учебного года;
- в конце учебного года, презентуя результаты обучения (приобретенные плавательные умения и навыки).

Предусмотрено индивидуальное консультирование по запросу родителей (законных представителей).

7. Список используемой литературы

1. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать: методическое пособие. СПб.: Детство – пресс, 2005.
2. Андрианова О.Ю., Сидякина Е.А., Горбунова Л.П., Иванкова В.А. Весёлые осьминожки. План – программа по обучению плаванию детей раннего возраста. Тольятти, 2009.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985.
1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности. Теория и практика физ.культуры, 2000.
2. Якинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений. М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
3. Назаренко Н.Н., Сухарева Г.Я., Новокшенова О.Н. Капелька. Программа аквааэробики для детей дошкольного возраста. Тольятти, 2004.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
5. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей. ФПК РГАФК, М.: 1996.
6. Васильева И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой. Автореферат. Дис.канд. пед. наук. РГАФК. М.: 1997.
7. Звягина О.Б. Гидроаэробика — новый вид оздоровительной тренировки. Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-1991г.г. ОРИФК. Омск, 1992.
8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.: Гранд: ФАИР-пресс, 2000.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика. Учебное пособие. М., 2001.
10. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания: учебно-методическое пособие. М, 2000.