

ПРИНЯТА
На педагогическом совете № 4
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени
«22» февраля 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МАУ ДО ДЮСШ №3
города Тюмени
Романов А.Р.
«22» февраля 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст детей: от 5 до 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Тренер-преподаватель
по плаванию
Подольяк Н.А.

г. Тюмень
2019 г.

Пояснительная записка

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучая ребенка плавать, педагог всегда найдет возможность не только сформировать конкретный навык, но и внести свой вклад в формирование личности каждого из своих учеников. Занятия плаванием – прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками, добиваться конкретной цели. Внимательный педагог всегда заметит способности ребенка, и будет способствовать их развитию. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Различают плавание оздоровительное, лечебное, синхронное (художественное) и спортивное **Плавание** – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию обучающихся. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отсюда важное значение массового обучения плаванию начиная с дошкольного возраста. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у обучающихся, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Дополнительная образовательная программа по массовому обучению плаванию дошкольников и школьников младших классов (1-3 классов) общеобразовательных школ имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: Укрепить и закалить детский организм,

приобрести жизненно важный навык плавать.

В отличие от общепринятого курса, на начальном этапе: — включены лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы и бега в воде и не сложные игры.

— не используются поддерживающие предметы (доски, нарукавники), а также страховка под спину или живот при плавании на груди;

упражнения, связанные с продвижением, не выполняются у опоры;

— процесс обучения активно вовлекаются родители, особенно важна их помощь на первом этапе привыкания к воде. Поэтому рекомендуется проводить дома совместные детско-родительские занятия. На примере куклы, сидящей в игрушечной ванне, демонстрируются навыки, которые дети должны приобрести дома, прежде чем они попадут в бассейн. Для домашних занятий подходят все упражнения, начиная от умывания и заканчивая лежанием на воде, как на груди, так и на спине. Во время индивидуальных бесед и консультаций родителям даются конкретные советы по закаливанию и обучению плаванию (с показом их на воде), а на общих и групповых собраниях выражается благодарность за помощь.

Программа также характеризуется:

— большим разнообразием элементов и их сочетанием с дыханием, постепенно повышающейся интенсивностью и объёмом их выполнения;

— закалывающими навыками;

— эмоциональностью: все упражнения выполняются детьми с интересом, они доступны и соответствуют их возрастным возможностям;

— обучением навыкам прикладного плавания: плаванию в одежде, нырянию на дальность с доставанием предметов со дна, буксировки уставшего на воде товарища разными способами;

— применение упражнений для профилактики нарушений осанки;

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребёнок обучается одновременно нескольким способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

Оригинальность и новизна программы заключается в том, что обучающиеся из группы осовевшие методы плавания направляются в спортивное плавание. Также в процессе реализации программы, на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания.

Цель программы

Формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Минимальный возраст зачисление обучающихся в группу 5 лет. Срок реализации программы 1 год. Минимальная наполняемость группы 20 человек.

Зачисляются в группы все желающие заниматься греко-римской борьбой, проживающие на данной территории и не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение врача-педиатра.

Формы подведения итогов реализации программы:

беседы, наблюдение, выполнение контрольных упражнений (тестов),

праздников «Здоровья», соревнования.

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Ознакомить с техникой безопасности на воде;
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- Обучить основным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди);

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки;
- Развивать подвижность в суставах, координационных способностей

Оздоровительные задачи:

- Укреплять здоровье;
- Способствовать всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, укреплению мышечного аппарата и снижению перевозбудимости нервной системы;
- Укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
- Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию нравственного сознания и личностных качеств: волевых (смелости, решительности, настойчивости); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.)
- Создавать комфортную обстановку на занятиях, способствующую эмоциональной открытости и доверию;
- Дать возможность воспитаннику на занятиях иметь обратную связь с тренером.

Условия реализации программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 10 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 45 минут.

Дети принимаются на занятия по личному желанию (родителей). При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении в спортивную школу и медицинское заключение врача-педиатра.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных и оздоровительных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Формы и методы проведения занятий

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, иллюстрации с изображением водных видов спорта, картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили

плавания, картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы, комплексы дыхательных упражнений, комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.

Формы:

Занятия проводятся фронтально-групповой формой: ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
1	Техника безопасности.	1	
	правилами поведения в бассейне		
2	Теория.	3	
	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавания		
	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта		
3	Практика.	32	
	Спуск в воду с погружением,		
	Различные способы передвижения		
	Упражнения на дыхание в воде		
	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком		
	Скольжение на груди		
	Скольжение на спине		
	Движения ног кролем		
	Плавание кролем на груди и спине		
	Акваэробика: комплексы упражнений в воде		
	Игры со скольжением и плаванием		
	Игры с элементами водных видов спорта		
Итого		36	

**Соотношение средств
Физической и теоритической подготовки (%)**

№	Разделы подготовки	Этап подготовки:
		Спортивно-оздоровительный 5-10 лет
1.	Теоритическая часть	20%
1.	Общая физическая	80%

Содержание программы

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма.

Теория

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение картин, фотографий, диафильмов.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта : плавание разными стилями, прыжки в воду, синхронное плавание.

Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов) ; показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у обучающихся психологической установки: доступность упражнения) .

Практика

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте») .

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой? », «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием) .

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми

движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше? », «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра» и др.

Акваэробика: комплексы упражнений в воде под музыку: «Волшебный цветок», «Белые кораблики», на муз. А. Петрова «Утро», «Голубая вода» и др.

Тестирование (контрольное упражнение) .

Критерии и формы оценки качества знаний

В конце года результаты обучения обучающихся оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

– сводное передвижение по бассейну, выполнение заданий инструктора, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
– скольжение, преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);

– преодоление дистанции двумя стилями в полной координации.

Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать» и значок.

С целью выявления спортивно одаренных детей, достигшие возраста 7 лет, чтобы направить их для дальнейшего совершенствования в ДЮСШ, а также с целью воспитания морально-волевых качеств, в течение года проводятся соревнования между группами:

1. «Веселые старты» в спортивном зале.
2. «Веселые старты на воде».
3. Соревнования по «олимпийской программе».
4. Открытые соревнования «Спорт, красота и здоровье».

Материальное обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.

Методическое обеспечение программы.

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и 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.

Список литературы

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2007.
2. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.
4. Булгакова Н.Ж.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
5. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
6. Булгакова Н.Ж..Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
7. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
8. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
9. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
- 10.Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. С-П., 2001.
- 11.Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
- 12.Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
- 13.Кошанов А. И.Начальное обучение плаванию. М., 2006.
- 14.Литвинов А. А.,Ивченко Е. В.,Федин В. М.,Азбука плавания. С-П.,- 1995.
- 15.Медицинский справочник тренера. М., 1981.
- 16.Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
- 17.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
- 18.Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
- 19.Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. С-П., 2006.
- 20.Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
- 21.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
- 22.Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
- 23.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.

24. Плавание – правила соревнований. М., 1988.
25. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
26. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .
27. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
28. Профит Эрик и Лопаз Патрик. Акваэробика «120 упражнений» РнД., 2007.
29. Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. С-П., 1998.
30. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.