

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 28 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО:

Педагогическим Советом
МДОБУ «Детский сад № 28

Председатель:

Протокол №

« 30 »

М. Заурвайн /

1

ас

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОБУ «Детский сад № 28

/Ю.С. Чмыхало/

Приказ № 192-п «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
плавание
«Морская жемчужинка»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Инструктор по физической
культуре первой категории

Светлана Николаевна Ершова

Заместитель заведующего по ВР

Ольга Леонидовна Заурвайн

Минусинск, 2024

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 28 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО:

Педагогическим Советом
МДОБУ «Детский сад № 28

Председатель:

_____/_____

Протокол № _____

«_____» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОБУ «Детский сад № 28

_____/Ю.С. Чмыхало/

Приказ № 192-п «30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
плавание
«Морская жемчужинка»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:

Инструктор по физической
культуре первой категории
Светлана Николаевна Ершова
Заместитель заведующего по ВР
Ольга Леонидовна Заурвайн

Минусинск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	3 Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	8
1.2.	Содержание программы	9
1.3.	Планируемые результаты	12
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4.	Методы организации образовательного процесса	14
2.5.	Список литературы	17
	Приложение 1	18
	Приложение 2	23
	Приложение 3	31
	Приложение 4	33
	Приложение 5	34
	Приложение 6	54

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дошкольного образования по обучению плаванию в детском саду «Дельфинёнок» (далее - Программа) разработана для реализации на базе муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад № 28 «Аленький цветочек» комбинированного вида».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

- Министерство науки и высшего образования российской Федерации № 465 Министерство просвещения Российской Федерации № 345 Приказ от 19.05.2022 года «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МДОБУ «Детский сад №28», утвержденный Постановлением Администрации города Минусинска от 08.08.2018 г. № АГ – 1268 – п.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на обучающихся дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и детей-инвалидов, стремящихся познакомиться со спортивными способами плавания.

Новизна дополнительной программы заключается в том, что плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Актуальность Программы в том, что дошкольный возраст считается сенситивным для становления первых навыков плавания у детей. Дошкольник способен овладеть основными способами плавания и достаточно уверенно держаться на воде за один учебный год.

Программа по обучению плаванию «Дельфинёнок» ориентирована не только на применение широкого комплекса упражнений, которые направлены на формирование правильной осанки, закаливание организма, повышение его сопротивляемости различным простудным заболеваниям, но главным образом способствуют ускоренному формированию у ребенка первоначальных навыков спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине).

Отличительными особенностями программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне, делать более эффективными подготовительные упражнения и выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации процесса обучения.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» предназначена для обучающихся дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, включая детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) и детей-инвалидов 4-7 лет (с тяжелыми нарушениями речи – ТНР, задержкой психического развития – ЗПР, нарушением опорно-двигательного аппарата - НОДА).

Возрастные особенности детей с нормой развития с 4 – 5 лет

Ребенок начинает осознавать себя в этом мире и начинает более чутко воспринимать отношение к себе окружающих, у ребенка формируется такая важная черта, как самооценка. Это один из важных показателей развития личности.

В этом возрасте формируются нравственные эмоций - чуткость, доброта, чувство дружбы и постепенно - чувство долга.

К 4-м годам закладывается новое отношение к предметному миру – созидательное, то есть ранее ребенок изучал мир в том виде, в котором мир существовал вокруг малыша. Теперь у ребенка появляется способность и возможность преобразования предметов окружающего мира. То есть в этом периоде жизни идет интенсивное развитие познавательной сферы ребенка.

Следовательно, для гармоничного развития ребенка необходимо не только давать ему новые знания в увлекательной форме, но и максимально уважительно относиться к собственным умственным поискам малыша и их результатам. На пятом году жизни ребенок способен размышлять на темы, не касающиеся непосредственной деятельности и порой приходит к неправильным выводам. Но взрослые должны проявлять интерес к первым интеллектуальным поискам ребенка и уважая их корректировать в нужную сторону.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

Возрастные особенности детей с нормой развития с 5 – 7 лет

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных

движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

Возрастные особенности детей с НОДА с 5 - 7 лет

У детей данной категории все основные психические новообразования возраста формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие. Для них характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а так же ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Такие дети отличаются незрелостью форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, склонность к тормозным реакциям, слабость концентрации внимания и памяти, замедленность переключения психических процессов, пассивность, нарушения речи: одни используют довербальные средства общения, другие пользуются простой фразой, структурно нарушенной.

Для детей характерны поздние сроки становления сенсорных функций. Типична недостаточная обобщенность восприятия, нечеткость образов, представлений. Часть детей имеет малую дифференцированность эмоциональных реакций, их неадекватность. Кроме того, у этих детей часто встречаются нарушения зрения, слуха, речи. Из-за нарушений в двигательной сфере сужается объем непосредственно воспринимаемого пространства, и это ограничивает кругозор ребенка. Общая моторика недоразвита, дети неловки в навыках самообслуживания, для них характерно замедленное формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, фонематического анализа, конструктивного праксиса.

Возрастные особенности детей с ТНР с 5 - 7 лет

Дети с ТНР - категория детей с отклонениями в развитии, у которых первично не нарушен интеллект, сохранен слух, но есть значительные речевые дефекты, влияющие на становление психики.

Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с

общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, пропускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

Возрастные особенности детей с ЗПР с 5 - 7 лет

Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с задержкой психического развития сочетается с незрелостью высших психических функций: память, внимание, плохая координация движений. У детей данной категории все основные психические новообразования возраста формируются с запаздыванием и имеют качественное своеобразие. Для них характерна значительная неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности, а так же ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Такие дети не имеют нарушений отдельных анализаторов и крупных поражений мозговых структур, но отличаются незрелостью сложных форм поведения, целенаправленной деятельности на фоне быстрой истощаемости, утомляемости, нарушенной работоспособности, в основе ЗПР – органическое заболевание ЦНС.

Возрастные особенности дошкольников 5 - 7 лет:

- низкий уровень развития восприятия;
- отклонения в развитии внимания: неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения;
- неравномерная работоспособность;
- отклонения в развитии памяти: заметное преобладание наглядной памяти над словесной, большая сохранность произвольной памяти по сравнению с произвольной, недостаточный объём и точность запоминания;
- нарушен поэтапный контроль над выполняемой деятельностью;
- снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми;
- нарушения речи: одни используют довербальные средства общения, другие пользуются простой фразой, аграмматичной, структурно нарушенной.
- ослаблено здоровье и отмечается сниженный уровень физического и психофизического развития;
- несформирована мотивационная готовность;
- отмечается низкий уровень эмоционально-волевой готовности;
- несформированы все структурные компоненты учебной деятельности;

- испытывают трудности при выполнении заданий, связанных на развитие мелкой моторики;
- непроизвольное внимание развито значительно лучше, чем произвольное;
- несоответствие между уровнем наглядно действенных операций и словесно - логического мышления;
- могут быть нарушены эмоциональные контакты с близкими взрослыми.

Срок реализации программы и объём учебных часов: программа рассчитана на 1 год в количестве 72 учебных часов: первый модуль 32 ч, второй модуль 40 ч.

Форма обучения: очная.

Режим проведения занятий. Занятия с детьми проходят один раз в неделю, по 2 академических часа (продолжительность 1 академического часа составляет 30 минут).

Зачисление на обучение ведется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и по заключению ПМПК без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Наполняемость группы: группа рассчитана до 12 человек.

1.1. Цели и задачи программы

Цель: обеспечение всестороннего физического развития организма, закаливание и укрепление детского организма, через обучение плаванию обучающихся старшего дошкольного возраста с разными образовательными потребностями, включая детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укрепить здоровье обучающихся;
- совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- повышать работоспособность организма, приобщать обучающихся к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье.

1.2. Содержание программы

Учебный план. /Приложение 1/

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 модуль «Первая волна» (32 ч.)					
1.	«Правила поведения и техника безопасности в бассейне».	2	1	1	Тестирование в игровой форме.
2	Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде.	8	2	6	Наблюдение, занятия.
3	Обучение выдоху в воду.	12	3	9	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
4	Обучение погружению в воду.	10	3	7	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
Итого в 1 модуле:		32	9	23	
2 модуль «Вторая волна» (40 ч.)					
1	Обучение ориентированию в воде.	2	1	1	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
2	Обучение лежанию на воде.	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
3	Обучение попеременным движениям ног способом кроль.	6	1,5	4,5	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
4	Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами.	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
5	Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде.	8	2	6	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
6	Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди.	8	1	7	Наблюдение, занятия, игровые упражнения, игры.
Итого во 2 модуле:		40	8,5	31,5	
Итого часов:		72	17,5	54,5	

Содержание учебного плана. /Приложение 2/

1 модуль «Первая волна» (32 ч.).

Раздел 1. «Знакомство с водой» (2 ч.).

Теория (1 ч.). Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах поведения на занятиях.

Практика (1 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля: Тестирование в игровой форме.

Раздел 2. «Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.). Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание. Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением, релаксационные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля. Наблюдение, беседа. Тестовые упражнения. Игры на воде.

Раздел 3. «Обучение выдоху в воду» (12 ч.).

Теория (3 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (9 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Дыхательные упражнения.

Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение, беседа.

Раздел 4. «Обучение погружению в воду» (10 ч.).

Теория (3 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (7 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игры с сюжетными и предметными картинками. Выполнение упражнений в различном темпе и с усложнением.

Формы контроля. Наблюдение, беседа, игровые тестовые упражнения.

2 модуль «Вторая волна» (40 ч.).

Раздел 1. «Обучение ориентированию в воде» (2 ч.).

Теория (1 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения.

Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение, беседа.

Раздел 2. «Обучение лежанию на воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Упражнения на развитие навыков всплывания и лежания на воде у опоры. Дыхательные упражнения. Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

Раздел 3. «Обучение попеременным движениям ног способом кроль» (6 ч.).

Теория (1,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (4,5 ч.). Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения. Упражнения, направленные на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры. Релаксационные упражнения. Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

Раздел 4. «Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами» (8 ч.).

Теория (2 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.). Игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками. Упражнения направленные на удержание тела на воде в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска), на синхронизацию движений ног при скольжении на груди, упражнения на восстановление дыхания, разнообразные движения ногами, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания, на выполнение упражнений с постоянным усложнением работы ног.

Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

Раздел 5. «Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде» (8 ч.).

Теория (2 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.). Выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением. Упражнения, направленные на выполнение и закрепление ныряния под воду, на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, на развитие суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

Раздел 6. «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди» (8 ч.).

Теория (2 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (6 ч.). Разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры. Упражнения, направленные на удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног, правильное дыхание во время нахождения в воде, на погружение в воду с головой.

Формы контроля. Игровые тестовые упражнения, наблюдение.

1.3. Планируемые результаты

- снижена заболеваемость воспитанников, повышена работоспособность детского организма;
- сформирована правильная осанка;
- расширены адаптивные возможности детского организма;
- повышены показатели физического развития детей;
- сформированы знания о видах и способах плавания и собственном теле;
- расширен спектр двигательных умений и навыков в воде;
- воспитанники эмоционально и двигательно раскрепощены в воде, проявляют чувство радости и удовольствия от движения;
- сформированы нравственно-волевые качества;
- сформирована привычка заботиться о собственном здоровье, воспитанники приобщены к здоровому образу жизни.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной/итоговой аттестации
1.	2024 – 2025 учебный год	01.10. 2024г.	31.05. 2025г.	36 недель	36 дней	72 часа	2 часа	Январь 2025 г. / май 2025г.

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется через специально созданные условия.

Обеспечение образовательного процесса складывается из:

- материально – технического;
- информационно – методического;
- кадрового.

Материально – техническое обеспечение.

Для реализации программы необходим крытый бассейн спортивного типа (размеры не менее 6х10м., глубина 0,6 м.), соответствующий всем предъявляемым требованиям СанПИН для данного типа сооружений, а также оборудование (душ, фены в количестве 2 штуки на 10 человек и инвентарь

для проведения занятий (колобашки, доски для плавания, лопатки, ласты, разделительные дорожки, игрушки для ныряния и др.).

Информационно – методическое обеспечение.

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок»;
- методические пособия;
- конспекты занятий;
- дидактический материал (схемы, рисунки и т.д.);
- инвентарь для проведения занятий (ласты, удерживающие доски, надувные круги, мячи, игрушки для ныряния под воду и т.д);
- литература: для педагога, для детей, для родителей.

Кадровое обеспечение.

- педагоги, прошедшие курсы повышения квалификации или курсы переподготовки в области физического развития;
- тьютор, ассистент;
- методисты.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Контрольное тестирование /Приложение 3/

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение головы в воду.
	Пытаться доставать предметы со дна.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
Продвижение в воде	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди с упором рук о дно бассейна (упражнение “Крокодилчик”)
	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Безбоязненно спрыгивать с нижней ступеньки мостика при

	помощи педагога.
--	------------------

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- *Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- *Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- *Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2.4. Методические материалы

Воспитывающее обучение. На занятиях плаванием укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством педагога, который в значительной степени определяет формирование личности ребенка.

Всестороннее развитие. Физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим.

Оздоровительная направленность. Гигиенические факторы и закаляющее влияние при занятиях плаванием повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Прикладная направленность. Ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности.

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы.

Принцип систематичности. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

Принцип доступности. Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений.

Принцип наглядности. Использование визуальных наблюдений, а также образных восприятий и ассоциаций. Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении.

Принцип индивидуализации. Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения

Методы организации учебных занятий.

Словесные методы. К ним относятся: описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет. Используя эти методы, педагог помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, осмыслить и устранить допущенные ошибки.

В связи со специфическими особенностями плавания все необходимые объяснения, разбор и оценка действий проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде применяются только лаконичные команды, распоряжения и подсчет, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости, а также возрастает опасность переохлаждения.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выраженная склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Практические методы. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень

развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Педагогические технологии.

- Личностно-ориентированное обучение - содержание, методы и приемы данной технологии обучения направлены на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого ребенка.
- Развивающее обучение - развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.
- Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников образовательного процесса.
- Игровая технология Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.
- Информационные технологии - используются для повышения качества обучения. Деятельность педагога в данной области ориентирована на использование в ходе занятия мультимедийных информационных средств обучения.

2.5. Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).
2. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. – М.:, 2005. – 143 с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 143 с.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа / А.В. Козлов. – М.: Просвещение, 1993
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. / Л.П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
6. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 158 с.
8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
10. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120 с.

Литература для детей и родителей:

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Книга для малышей и их родителей. Ярославль, «Гринго» 1996 г. – 172 с
2. Герхард Левин. Плавайте с малышами. / перевод с нем. Р.А. Домбровской. Книга для родителей. – Мн: Полымя, 1981 г. – 144

Приложение 1

1 модуль «Первая волна»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне (2 ч.).					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах внутреннего распорядка и поведения на занятиях.	2	1	1	Тестирование в игровой форме.
Раздел 2. Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде (8 ч.).					
1	«Что такое вода?» Знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа.
2	«Формирование правильной осанки» Знакомство с плотностью воды, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Поймай рыбку», «Попади в цель»
3	«Развитие силы мышц ног» Имитация работы ног как при плавании кролем у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирование в игровой форме.
4	«Освоение разных видов движения в воде» знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующие дыхания»
Раздел 3. Обучение выдоху в воду (12 ч.).					
1	«Дышим с удовольствием» Развитие положительных эмоций при погружении в воду.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Пузыри, кто больше?», «Бегемотики», наблюдение, беседа.
2	«Плыви игрушка» развитие положительных эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над водой.	2	0,5	1,5	игровое упражнение «Плыви кораблик», наблюдение, беседа.
3	«Пузыри - кто больше?» развитие положительных эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Пузыри», «Бегемоты»,

	водой.				наблюдение, беседа.
4	«Формирование правильного вдоха над водой и выдоха в воду» Развитие дыхательной мускулатуры при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду.	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Фонтан», «Сердитая рыбка», наблюдение, беседа.
5	«Упражнять в правильном вдохе над водой и выдохе в воду» Развитие дыхательной мускулатуры.	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Насос», наблюдение, беседа.
6	«Дышим правильно» Развитие дыхательной мускулатуры	2	0,5	1,5	игровые упражнения «Сердитая рыбка», наблюдение, беседа.
Раздел 4. Обучение погружению в воду (10 ч.).					
1	«Формировать навык погружения в воду» Развитие навыка погружения под воду.	2	1	1	Наблюдение, беседа.
2	«Освоение упражнений погружения под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Веселые ребята», «Карусели».
3	«Скольжение с доской в руках с погружением под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Смелые ребята».
4	«Совершенствовать навык погружения под воду» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Поплавок».
5	«Водолазы» Закрепление навыка погружения под воду.	2	0,5	1,5	Наблюдение, беседа, игровые упражнения «Медуза», «Карусели».
Итого часов		32	9	23	

2 модуль «Вторая волна»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Обучение ориентированию в воде (2 ч.).					
1.	«Обучение ориентированию в воде». Активизация работы вестибулярного аппарата.	2	1	1	Игровые упражнения «Найди клад», «Салки», наблюдение, беседа.
Раздел 2. Обучение лежанию на воде (8 ч.).					
1.	«Развитие навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме, игровое упражнение «Аквалангисты»
3.	«Закрепление навыка всплытия и лежания на воде» Развитие навыка всплытия и лежания на воде у опоры.	2	0,5	1,5	тестирования в игровой форме, игровое упражнение «Морская звезда».
4.	«Формирование правильной осанки» релаксационные упражнения «Морские Фигуры».	2	0,5	1,5	свободные игры по желанию детей.
Раздел 3. Обучение поперенным движениям ног способом кроль (6 ч.).					
1.	«Развития силы мышц ног» Имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.	2	0,5	1,5	Тестирования в игровой форме.
2.	«Работа ног при скольжении с доской в руках» удержание на воде своего тела с помощью движения ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме динамическими упражнениями
3.	«Формирование правильной осанки» Релаксационные упражнения «Морские Фигуры». Свободные игры по желанию детей.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Море волнуется», «Фонтан», наблюдения.
Раздел 4. Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами (8 ч.).					
1.	Скольжение на груди с задержкой дыхания»	2	0,5	1,5	В игровой форме

	Удержание на воде своего тела в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска).				динамическими упражнениями
2.	«Скольжение на груди с помощью ног». Синхронизация движения ног при скольжении на груди.	2	0,5	1,5	Игровые упражнения «Торпеда», «Смелые ребята».
3.	«Скольжения на груди с работой ног кролем, с опорой» Упражнения на восстановление дыхания, разнообразные движения ногами, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания.	2	0,5	1,5	В игровой форме
4.	«Скольжения на груди с работой ног» Выполнения упражнений с постоянным усложнением работы ног.	2	0,5	1,5	Пытаться доставать предметы со дна.
Раздел 5. Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде. (8 ч.)					
1.	«Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук» Закрепление навыка ныряния под воду.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Медуза»
2.	«Разучивание движения рук у опоры» разучивание в воде у бортиков.	2	0,5	1,5	В игровой форме
3.	«Совершенствование согласования работы рук при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук». Удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме «Кто быстрее»
4.	«Развития подвижности суставов». Развитие подвижности суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.	2	0,5	1,5	Свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».
Раздел 6. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди (8 ч.).					

1.	«Совершенствование техники плавания кролем на груди при помощи работы ног» закрепления упражнений для движения ног кролем на воде.	2	0,5	1,5	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок»
2.	«Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук». Удерживание тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.	2	0,5	1,5	В игровой форме «На буксире»
3.	«Плавание, облегченным кролем на груди с выдохом в воду». Отработка правильного дыхания во время нахождения в воде.	2	0,5	1,5	Игровое упражнение «Поезд в тоннель».
4.	«Скольжения на груди как при плавании кролем с работой ног». Погружение в воду с головой.	2	0,5	1,5	Игровое упражнения «Тюлень»
Итого часов		40	10,5	29,5	

Содержание учебного плана.

1 модуль «Первая волна» (32 ч.).

Раздел 1. «Правила поведения и техника безопасности в бассейне» (2 часа).

Тема № 1. «Инструктаж» (2 ч.).

Тема направлена на знакомство с техникой безопасности в бассейне при работе в воде.

Теория (1 ч.). Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах поведения на занятиях.

Практика (1 ч.). Сюжетные и предметные картинки «Что делать можно и нельзя в бассейне».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Раздел 2. «Ознакомление со свойствами воды и обучение свободному передвижению в воде» (8 часов).

Тема № 1. «Что такое вода?» (2 ч.).

Тема направлена на знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание,

Формы контроля. Тестирование в игровой форме. Наблюдение, беседа.

Тема №2. «Формирование правильной осанки» (2 ч.).

Тема направлена на релаксационные упражнения «Морские Фигуры», Свободные игры с нестандартным оборудованием.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме «Поймай рыбку», «Попади в цель».

Тема № 3. «Развитие силы мышц ног» (2 ч.).

Тема направлена на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений.

Практика (1,5 ч.). Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема №4. «Освоение разных видов движения в воде» (2 ч.).

Тема направлена на знакомство с плотностью воды в бассейне, как можно в воде двигается.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующие дыхания».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Раздел 3. «Обучение выдоху в воду» (12 часов).

Тема № 1. «Дышим с удовольствием» (2 ч.).

Тема направлена на развитие положительных эмоций при погружении в воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Пузыри, кто больше?», «Бегемотики».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Тема № 2. «Плыви игрушка» (2 ч.).

Тема направлена на развитие положительных эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над водой.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Пузыри», «Плыви кораблик».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Тема № 3. «Пузыри - кто больше?» (2 ч.).

Тема направлена на развитие положительных эмоций при погружении в воду, вдоху и выдоху над водой.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Пузыри», «Бегемоты».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Тема № 4. «Формирование правильного вдоха над водой и выдоха в воду» (2 ч.).

Тема направлена на развитие дыхательной мускулатуры при выполнении вдоха над водой и выдоха в воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Фонтан», «Сердитая рыбка».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Тема № 5. «Упражнять в правильном вдохе над водой и выдохе в воду» (2 ч.).

Тема направлена на развитие дыхательной мускулатуры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Насос».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Тема № 6. «Дышим правильно» (2 ч.).

Тема направлена на развитие дыхательной мускулатуры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений.

Практика (1,5 ч.). Игровые упражнения «Сердитая рыбка». Выполнение упражнений на суше и в воде.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Раздел 4. «Обучение погружению в воду» (10 часов).

Тема № 1. «Формировать навык погружения в воду» (2 ч.).

Тема направлена на развитие навыка погружения под воду.

Теория (1 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения «Насос», «Рыбак и рыбки», тренировочные упражнения.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме. Наблюдение, беседа.

Тема № 2. «Освоение упражнений погружения под вод» (2 ч.).

Тема направлена на закрепление навыка погружения под воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками. Игровые упражнения «Веселые ребята», «Карусели».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме. Наблюдение, беседа.

Тема № 3. «Скольжение с доской в руках с погружением под воду» (2 ч.).

Тема направлена на закрепление навыка погружения под воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением, игровые упражнения «Смелые ребята».

Формы контроля. Наблюдение, беседа. Тестирование в игровой форме.

Тема № 4. «Совершенствовать навык погружения под вод» (2 ч.).

Тема направлена на закрепление навыка погружения под воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением, игровые упражнения «Поплавок», «Карусели».

Формы контроля: Наблюдение, беседа. Тестирование в игровой форме.

Тема № 5. «Водолазы» (2 ч.).

Тема направлена на закрепление навыка погружения под воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений в различном темпе с постепенным усложнением. Игровые упражнения «Медуза», «Карусели».

Формы контроля. Наблюдение, беседа. Тестирование в игровой форме.

2 модуль «Вторая волна» (40 часов).

Раздел 1. «Обучение ориентированию в воде» (2 часа).

Тема № 1. «Обучение ориентированию в воде» (2 ч.).

Тема направлена на активизацию работы вестибулярного аппарата.

Теория (1 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровые упражнения «Найди клад», «Салки».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдение, беседа.

Раздел 2. «Обучение лежанию на воде» (8 часов)

Тема № 1. «Развитие навыка всплывания и лежания на воде» (2 ч.).

Тема направлена на развитие навыка всплывания и лежания на воде у опоры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 2. «Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде» (2 ч.).

Тема направлена на развитие навыка всплывания и лежания на воде у опоры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровое упражнение «Аквалангисты».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 3. «Закрепление навыка всплывания и лежания на воде» (2 ч.).

Тема направлена на развитие навыка всплывания и лежания на воде у опоры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнение упражнений на суше и в воде, игровые упражнения, тренировочные упражнения. Игровое упражнение «Морская звезда».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 4. «Формирование правильной осанки» (2 ч.).

Тема направлена на релаксационные упражнения «Морские Фигуры».

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Раздел 3. «Обучение попеременным движениям ног способом кроль». (6 часов)

Тема № 1. «Развития силы мышц ног» (2 ч.).

Тема направлена на имитацию работы ног как при плавании кролем у опоры.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Виды ходьбы в разном темпе, игры, свободное плавание, дыхательные упражнения.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 2. «Работа ног при скольжении с доской в руках» (2 ч.).

Тема направлена на удержание на воде своего тела с помощью движения ног.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения упражнений в различном темпе.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 3. «Формирование правильной осанки» (2 ч.).

Тема направлена на релаксационные упражнения «Морские Фигуры». Свободные игры по желанию детей.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения упражнений в различном темпе с постепенным усложнением. Игровые упражнения «Море волнуется», «Фонтан».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме, наблюдения.

Раздел 4. «Обучение скольжению на груди со вспомогательными средствами» (8 часов).

Тема № 1. «Скольжение на груди с задержкой дыхания» (2 ч.).

Тема направлена на удержания на воде своего тела в горизонтальном положении при помощи подручных средств (плавательная доска).

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, упражнения, сюжетными и предметными картинками.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 2. «Скольжение на груди с помощью ног» (2 ч.).

Тема направлена на синхронизацию движения ног при скольжении на груди.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, подводные разминки, упражнения, контрастный душ. Игровые упражнения «Торпеда», «Смелые ребята».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 3. «Скольжения на груди с работой ног кролем, с опорой» (2 ч.).

Тема направлена на упражнения восстановления дыхания, разнообразные движения ногами, плавание облегчённым кролем на задержке дыхания.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры «Какой рак доползет быстрее?».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 4. «Скольжения на груди с работой ног» (2 ч.).

Тема направлена на выполнения упражнений с постоянным усложнением работы ног.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, дыхательные упражнения.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Раздел 5. «Обучение движениям рук способом плавания кроль на суше и в воде» (8 часов).

Тема № 1. «Совершенствования плавания облегченным кролем на груди без выноса рук» (2 ч.).

Тема направлена на выполнения и закрепления ныряния под воду.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением. Игровые упражнения «Медуза».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 2. «Разучивание движения рук у опоры» (2 ч.).

Тема направлена на разучивание в воде у бортиков.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Выполнения игры, в различном темпе с постепенным усложнением.

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 3. «Совершенствование согласования работы рук при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» (2 ч.).

Тема направлена на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, различные виды ходьбы «Краб, цапля, гигантские шаги», «Кто быстрее».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 4. «Развития подвижности суставов» (2 ч.).

Тема направлена на развития суставов ног и рук при плавании способом кроль на груди.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Упражнение в воде, игровое упражнения «Винт».

Свободное плавание с нестандартным оборудованием «Тонущие мячики».

Тематический контроль. Тестирование в игровой форме, наблюдение.

Раздел 6. «Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди» (8 часов).

Тема № 1. «Совершенствование техники плавания кролем на груди при помощи работы ног» (2 ч.).

Тема направлена на закрепления упражнений для движения на воде кролем.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Разминка, игры, разные виды плавания в воде, закаливающие процедуры. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Замок».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 2. «Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании облегченным кролем на груди с выносом рук» (2 ч.).

Тема направлена на упражнения, для удерживания тела на поверхности воды, лежа на груди, с помощью рук и ног.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, различные виды ходьбы «Цапля, гигантские шаги», «На буксире».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 3. «Плывание, облегченном кролем на груди с выдохом в воду» (2 ч.).

Тема направлена на правильное дыхание во время нахождения в воде.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Игры, многократные выдохи в воду, плавание на груди при помощи работы ног. Игровое упражнение «Поезд в тоннель».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Тема № 4. «Скольжения на груди как при плавании кролем с работой ног» (2 ч.).

Тема направлена на погружения в воду с головой.

Теория (0,5 ч.). Показ упражнений, иллюстраций.

Практика (1,5 ч.). Многократные выдохи в воду, игры, скольжения на груди. Игровое упражнения «Тюлень».

Формы контроля. Тестирование в игровой форме.

Оценка качества выполнения контрольных тестов:

1. Оценка качества выполнения контрольных тестов:

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

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

Оценка:

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

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

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

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

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

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м;

1 балл – менее 3м.

**Карта мониторинга освоения программы обучающимися
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ, ИТОГОВАЯ (подчеркнуть)**

Группа № _____ « _____ » возраст _____ лет.

№ п/п	ФИО обучающегося	Уровень практической подготовки				Критерии оценки достижений обучающихся		
		Посещаемость занятий в течение отчетного периода	Качество выполнения упражнений	Быстрота реакции	Освоение различных техник плавания	победителем или призером конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней	победителем или призером мероприятий муниципального уровня	участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней

Высокий – 10-12 баллов

Средний – 5-9 баллов

Низкий до 5 баллов

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды

Для начального разучивания

1. "Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания

преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.



3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны. Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч. Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

6. "Умывание"

Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо. Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом. Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

Для закрепления пройденного материала

1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В

соответствии с определенным положением рук руководителя, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.) Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

3. "Лягушата"

Дети стоят на дне. По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга. Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями. Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40 см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

Для повторения старого материала

1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу. Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить.

2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг. Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает, набравший наибольшее количество очков.

3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища). Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

2. Игры, обучающие погружению и всплытию

Для начального разучивания

1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки.



Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно. Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна. По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают. Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает

штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

Для закрепления пройденного материала

1. "Конкурс поплавок".

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. "Водолазы".

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета). По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

Для повторения старого материала

1. "Сядь на дно".

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз. Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

2. "Кораллы". Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета,

побеждает. Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

3. "Буксир".

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног. Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде

Для начального разучивания

1.

"Морская

звездочка".

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.



2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и

начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде. Правила: лежащий на воде ногами не работает.

Для закрепления пройденного материала

1.

"Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами. Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз. Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".



2. "Осьминог".

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

3. "Кто сделает?".

Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

Для повторения старого материала

1. "Перевертыши".

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и

ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения

Для начального разучивания

1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед. Правила: нельзя отталкиваться от руки руководителя самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

Для закрепления пройденного материала

1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.



Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки,

прижав руки к туловищу.

Для повторения старого материала

1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°). Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится, можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветок, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам). Игряющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили.

5. Игры, обучающие дыханию

Для начального разучивания

1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила. Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет



больше волн и других колебаний поверхности.

2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков. Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно;
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно;
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро;
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть - прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов.

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.



Для закрепления пройденного материала

1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

Для повторения старого материала

1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

Для начального разучивания

1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываются на поверхность воды не должны в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

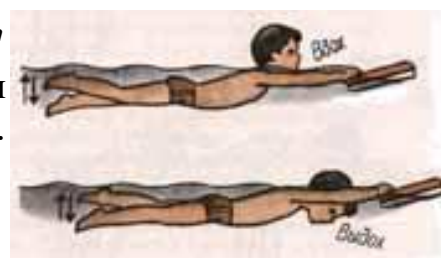


3.

"Гонка

катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.



Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени вдоха и выдоха в плавании. Если упражнение выполняется, когда одна рука держит доску, а другая прижата к бедру, то вдох надо делать в сторону прижатой руки. Поворот головы осуществляется только за счет поворота шеи, плечи должны оставаться в горизонтальном положении и ни в коем случае плечи не должны сопровождать движение головы.



4. "Самый внимательный"

Играющие лежат на поверхности воды на груди, держатся руками за борт бассейна и смотрят на преподавателя.

Руководитель дает условный знак, а игроки должны выполнить соответствующие движения, например: руки в стороны - игроки делают одно плавательное движение кролем правой рукой и одно левой. Руководитель согнул ногу в колене - игроки поднимают ноги к поверхности воды и выполняют 10 плавательных движений способом брасс. Игроки команды могут выполнять любое плавательное движение ногами или руками. Не рекомендуется давать более 4 условных знаков. Необходимо следить за техникой движения.

Правила: игрок, выполнивший нужное упражнение получает одно очко, игрок, перепутавший упражнение, не получает очков. Руководитель может поощрить дополнительным очком за выполнение движения с правильной техникой. Выигрывают игроки с наибольшим количеством очков. Варианты движений игроков:

- отпустить руки и сделать 10 глубоких выдохов в воду;
- выполнить 10 движений ногами (кролем или брассом) без сочетания с дыханием;

- выполнить 10 движений ногами в сочетании с дыханием (выдох в воду, а вдох вперед или в сторону);
- выполнять работу ног в сочетании с гребками кролем одной рукой (вторая держится за борт);
- поставить ноги на дно, руки убрать с борта, наклониться вперед так, чтобы живот лег на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию неспециалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

Для закрепления пройденного материала

1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении. Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками, и ногами.

3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или

кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске. Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

4. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) — это "хрустальные шары". Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его. Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Для повторения старого материала

1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть, взявшись за борт или за дорожку. Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч. Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабеет.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде). По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться).

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша. Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

7. Игры по овладению простейшими прыжками в воду

Для начального разучивания

1. "Скатывание в воду"

Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка). Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

2. "Спрыгни в воду" (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м.

По команде дети делают руки "стрелочкой", наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта. следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.



Для закрепления пройденного материала

1. "Каскад"

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок. Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладошки направлены во время гребка на дно, и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.



2. "Каскад из спадов"

Играющие сидят на бортике, ноги стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка. По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. Необходимо следить, чтобы дети не мешали друг другу. Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.

3. "Поймай мяч" Игроки стоят около стартовой тумбы. Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз. Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

Для повторения старого материала

1. "Кто дальше?"

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей).

1. Прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения.

2. Прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой).

3. Прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

2. "Точный прыжок"

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг.

Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.

Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

3. "Клоунада"

Играющие встают на бортике в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга.

По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Основы техники плавания кролем на груди

Положение тела

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движения ног

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенный след.

Движения рук

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок. Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

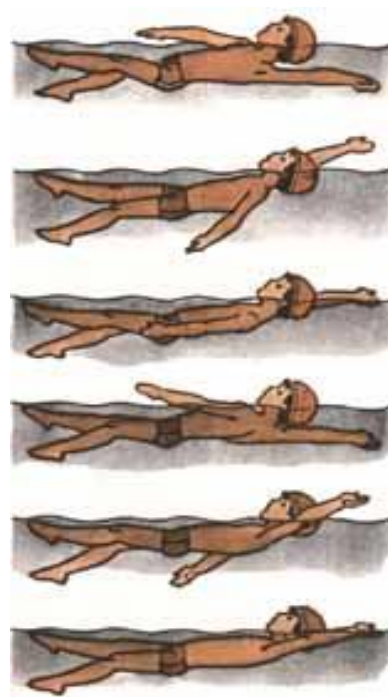
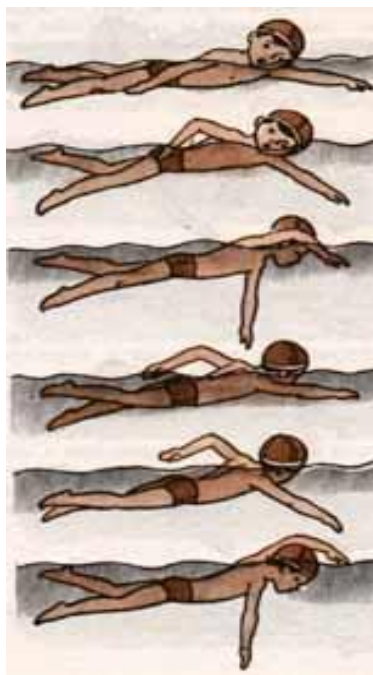
Согласование движений рук и ног

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

Дыхание

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда

левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.



Основы техники плавания кролем на

спине

Положение тела

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

Движения ног

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенный след.

Движения рук

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то

время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

Согласование движений рук и ног

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

Дыхание

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

Комплекс упражнений на воде "Акавабилдинг".

1. И.п.: о.с. Ходьба на

1 - глубокий вдох;

2 - погрузиться в воду с головой, подтянув колени к груди;

3 - выдох в воду;

4 - вернуться в и.п. месте, перекатами с пятки на носок.

2. И.п.: о.с. Медленный бег на месте с высоким подниманием бедра.

3. И.п.: лёжа в воде.

1 - 3 - движения различными способами плавания;

4 - вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. Стоя в воде.

5. И.п.: о.с. Ноги вместе, руки на поясе.

1 - 3 - наклон туловища вперёд, обхватить колени руками.

4 - вернуться в и.п.

6. И.п.: лечь на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях;

1 - 3 - поворот туловища влево;

4 - вернуться в и.п.;

5 - 7 - поворот туловища вправо;

8 - вернуться в и.п.;

7. И.п.: стоя, ноги вместе.

1 - 3 - движения прямыми руками, хлопок в ладоши перед грудью;

4 – вернуться в и.п.;

5 - 7 - тоже за спиной;

8 – вернуться в и.п.