

Принята

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №77
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол №2
от «29» августа 2023г.

Утверждена

Заведующим ГБДОУ детский сад № 77
Выборгского района Санкт-Петербурга
Лавреновым С.С.
Приказ № 31-од
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Аквадетки»

возраст обучающихся : 3 – 7лет

Количество часов в год – 64

срок освоения : 4 года

Разработчик:

Педагог дополнительного
образования Бородина Т.Ю.

г. Санкт-Петербург

2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.....	9
3. Календарный учебный график	19
4. Рабочая программа	20
5. Методические и оценочные материалы	37
6. Литература.....	55

1. Пояснительная записка

Основной характеристикой дополнительной общеразвивающей программы “Аквадетки” является **физкультурно-спортивная направленность**, обучение плаванию.

Плавание – жизненно необходимый навык для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды учащийся, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы является то, что она рассчитана на детей от 3 до 7 лет (дошкольное плавание). Общее количество учебных часов 64. Временная продолжительность за год 8 месяцев. Дополнительная образовательная программа по плаванию базируется на принципах: - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого учащегося, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования; - поддержка инициативы учащихся в различных видах деятельности. Программа включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей: способность правильного формирования опорно – двигательной системы организма, развитие

координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; формирование начальных представлений о плавательных видах спорта.

Целью данной программы является обучение учащихся дошкольного возраста плаванию и укрепление их здоровья;

По мере освоения решаются задачи:

Воспитанники дошкольного возраста

- Формировать умения учащихся владеть своим телом в непривычной среде.
- Способствовать преодолению учащимися водобоязни;
- Создавать эмоционально-комфортную обстановку на занятиях;
- Способствовать закаливанию детского организма;
- Развивать координацию движений;
- Формировать и развивать навыки плавания;
- Способствовать формированию бережного отношения к своему здоровью;
- Формировать навык личной гигиены;

Планируемые результаты освоения программы.

3-4 года

1. Вхождение в воду
2. Умывание лица
3. Опускание лица в воду
4. Знакомство с дыханием
5. Горизонтальное положение тела в воде
6. Передвижение в воде с опорой и без
7. Бег в воде, прыжки
8. Дыхание в воде, на поверхности, в воду
9. Горизонтальное положение в воде (на груди и на спине)

10.Простейшие движения ногами (на груди и спине)

4-5 лет

1.Работа ног + дыхание (с подвижной и неподвижной опорой)

2.Работа рук + дыхание (с подвижной и неподвижной опорой)

5-6 лет

1.Согласование рук , ног и дыхания (с подвижной и неподвижной опорой)

2.Плавание при помощи ног (на груди и на спине)

3.Упражнение “ Звездочка”

4.Упражнение “ Поплавок”

6-7 лет

1.Согласование рук, ног и дыхания без опоры

2.Плавание в полной координации (на груди, на спине)

Данная программа составлена на основании учебного пособия:

«Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» под ред.Т.А. Протченко Ю.А. Семенова .

«Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой.

«Научите ребёнка плавать» под ред. Л.Ф.Еремеевой

«Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей

дошкольного возраста. Под ред. И.А. Большаковой.

Период обучения - октябрь-май.

Учебный план рассчитан на 64 часа в возрастных группах от 3 до 7 лет. Занятия проводятся во второй половине дня , 2 раза в неделю,8 раз в месяц . Язык реализации- русский.

Обучение проводится очно, с группами до 12 человек по возрастным категориям

3-4 года группа «Аквамаринчики»

4-5 лет группа «Осьминожки»

5-6 лет группа «Дельфинята»

6-7лет группа «Морячок»

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- * противопоказания по состоянию здоровью
- * смена места жительства.

Для организации и проведения занятий используются следующие методы:

1. Наглядный.
2. Словесный.
3. Практический.

К ним относятся:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения показывает инструктор в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает подготовленный ребенок (направлен на стремление максимально проявить себя и показать свою самостоятельность);
- средства наглядности. Использование схем - карточек, картинок, фотографий, видео (способствуют развитию у детей умственных способностей);
- разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям, затем выполняются целиком. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению тренера по названию упражнения;
- исправление ошибок (необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям тренера);
- подвижные игры и игры на внимание и память (благодаря им быстрее усваивается программный материал, развивается координация движений, равновесие, быстрота мышления, двигательная память);

- имитация упражнений (подражание животным, явлениям природы);
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- индивидуальная страховка и помощь (применяется при необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка);
- межличностные отношения между тренером и занимающимся (команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения, запреты связанные с техникой безопасности);
- круговая тренировка, фронтальный метод, поточный способ (повышают моторную плотность занятий);
- соревновательный эффект (позволяет создать лучшее качество и эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию);
- контрольные задания (обеспечивает выполнение поставленных задач).

Для успешной реализации программы имеется в наличии: место проведения занятий – бассейн.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности . Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Материально-техническая база – спортивный инвентарь.

- 1 Плавательные доски.
- 2 Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- 3 Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- 4 Надувные круги разных размеров.
- 5 Нарукавники.
- 6 Очки для плавания.
- 7 Поролоновые палки (нудлы)

8 Мячи разных размеров.

9 Обручи плавающие и с грузом.

10 Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

Занятия проводит инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку и соответствующее образование

2. Учебный план

Возраст 3-4 года

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов(всего 64)			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретико-практическая подготовка:				
	1.1Культурно- гигиеническая подготовка	2	1	-	-
	1.2Техника безопасности на воде		1	-	-
2	Практическая подготовка:				
	2.1Различные виды передвижений в воде	62	-	4	Итоговое открытое занятие
	2.2Опускание лица в воду		-	4	
	2.3Передвижения по дну бассейна, опустив лицо в воду		-	6	
	2.4Передвижения по дну бассейна прыжками		-	3	
	2.5Приседания в воде		-	2	
	2.6Погружения под воду с головой ,с опорой, с задержкой дыхания		-	8	

	2.7Освоение однократного выдоха в воду		-	2	
	2.8Передвижение в воде по дну бассейна, в сочетании с движениями рук, опустив лицо в воду		-	6	
	2.9Игры на приобретение навыка погружения под воду		-	5	
	2.10 Принятие горизонтального положения на груди и спине с помощью взрослого		-	5	
	2.11Дыхательные упражнения		-	3	
	2.12Многократные выдохи		-	2	
	2.13Принятие горизонтального положения на груди и спине самостоятельно		-	6	
	2.14Упражнения на освоение с водой («Поплавок», «Звездочка»)			6	

Учебный план

Возраст 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов(всего 64)			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретико-практическая подготовка:				
	1.1 Культурно-гигиеническая подготовка	2	1	-	-
	1.2 Техника безопасности на воде		1	-	-
2	Практическая подготовка				
	2.1 Различные виды передвижений в воде	62		8	Итоговое открытое занятие, контрольное тестирование
	2.4 Передвижения по дну бассейна прыжками			4	
	2.6 Погружение под воду с головой, с опорой, с задержкой дыхания			5	
	2.11 Дыхательные упражнения			3	
	2.13 Принятие горизонтального положения на груди и спине самостоятельно			4	
	2.16 Работа ногами как при плавании способом кроль на			6	

	груди у неподвижной опоры				
	2.17 Работа ногами как при плавании способом кроль на спине у неподвижной опоры			6	
	2.18 Скольжение на груди с выдохом в воду			10	
	2.19 Самостоятельное скольжение на груди и спине			6	
	2.20 Скольжение на груди и спине, с работой ног, как при плавании кролем			5	
	2.21 Плавание кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой)			5	

Учебный план

Возраст 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (всего 64)			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретико-практическая подготовка				
	1.2 Техника безопасности на воде	1	1	-	-
2	Практическая подготовка				
	2.11 Дыхательные упражнения	63	-	1	Итоговое открытое занятие, контрольное тестирование
	2.14 Упражнения на освоение с водой («Поплавок», «Звездочка»)		-	1	
	2.15 Работа ногами как при плавании способом кроль на груди, на спине с подвижной опорой		-	2	
	2.22 Всплывание и лежание на воде		-	2	
	2.23 Работа ног как при плавании способом кроль на груди, на спине без опоры		-	4	
	2.24 Согласованная работа ног и		-	4	

дыхания на груди способом кроль			
2.25 Согласованная работа ног и дыхания способом брасс		-	4
2.26 Согласованная работа ног и дыхания способом дельфин		-	2
2.27 Согласованная работа ног и дыхания способом кроль на спине		-	2
2.28 Работа рук на груди, на спине с неподвижной опорой		-	4
2.29 Работа рук на груди, на спине с подвижной опорой		-	4
2.30 Согласованная работа рук и дыхания на груди способом кроль		-	4
2.31 Согласованная работа рук и дыхания способом брасс		-	2
2.32 Согласованная работа рук и		-	2

дыхания способом дельфин			
2.33Согласованная работа рук и дыхания способом кроль на спине		-	2
2.34Общая согласованная работа рук ,ног и дыхания способом кроль на груди		-	5
2.35 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом брасс		-	6
2.36 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом дельфин		-	6
2.37 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом кроль на спине		-	6

Учебный план

Возраст 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (всего 64)			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретико-практическая подготовка				
	1.2 Техника безопасности на воде	1	1	-	
2	Практическая подготовка				
	2.10 Принятие горизонтального положения на груди, на спине с помощью взрослого	63	-	2	Итоговое открытое занятие, контрольное тестирование
	2.13 Принятие горизонтального положения на груди, на спине самостоятельно		-	4	
	2.18 Скольжение на груди с выдохом в воду		-	2	
	2.19 Самостоятельное скольжение на груди и спине		-	4	
	2.23 Работа ног способом кроль на груди, на спине без опоры		-	2	
	2.24 Согласованная работа ног и дыхания на груди способом кроль		-	3	

	2.25Согласованная работа ног и дыхания способом брасс		-	2	
	2.26Согласованная работа ног и дыхания способом дельфин		-	2	
	2.27Согласованная работа ног и дыхания способом кроль на спине		-	2	
	2.28Работа рук на груди, на спине с неподвижной опорой		-	2	
	2.29Работа рук на груди, на спине с подвижной опорой		-	2	
	2.30 Согласованная работа рук и дыхания на груди способом кроль		-	4	
	2.31Согласованная работа рук и дыхания способом брасс		-	4	
	2.32 Согласованная работа рук и дыхания способом дельфин		-	4	
	2.33 Согласованная		-	4	

	работа рук и дыхания способом кроль на спине			
	2.34 Общая согласованная работа рук ,ног и дыхания способом кроль на груди		-	4
	2.35 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом брасс		-	4
	2.36 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом дельфин		-	4
	2.37 Общая согласованная работа рук, ног и дыхания способом кроль на спине		-	4
	2.38 Плавание в полной координации способом кроль на груди (контрольный отрезок)		-	1
	2.39 Плавание в полной координации способом брасс		-	1

	(контрольный отрезок)				
	2.40 Плавание в полной координации способом дельфин (контрольный отрезок)		-	1	
	2.41 Плавание в полной координации способом кроль на спине (контрольный отрезок)		-	1	

3. Календарный учебный график

Группа	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий(мин)
Акваринчик и	1.10.23.	31.05.24.	32	64	64	30/2 раза в неделю
Осьминожки	1.10.23.	31.05.24	32	64	64	30/2 раза в неделю
Дельфинята	1.10.23.	31.05.24	32	64	64	30/2 раза в неделю
Морячок	1.10.23.	31.05.24	32	64	64	30/2 раза в неделю

4. Рабочая программа

Особенности обучения.

Дополнительные занятия по плаванию проводятся во всех возрастных группах 2 раз в неделю. Время проведения 20-30 мин в зависимости от возрастной категории детей.

В программе используется современная эффективная технология одновременная методика обучения всем облегчённым спортивным способам плавания, начиная с простейших. Углубленное обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс.

Проплывание максимально возможных расстояний любым способом. Игры и эстафеты на воде.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Задачи обучения 3-4 года:

- * Научить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- * Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- * Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- * Приучать к простейшим передвижениям (ходьба, бег, прыжки) в воде, к погружению.
- * Погружать лицо и голову в воду.
- * Делать попытки лежать на воде.
- * Обучать выдоху на границе воды и воздуха
- * Формировать умение лежать на воде.

В 3-4 года продолжается период освоения детей в воде и

формирование таких навыков как скольжение с опорой и без, выдох вводу с

продвижением и без. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно продвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др. Получают первые основы плавания.

Задачи обучения 3-4 года.

- * Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- * Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- * Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- * Обучать различным передвижениям в воде, погружению и всплытию.
- * Учить простейшим приемам выдоха в воду.
- * Учить различным прыжкам в воде.
- * Формировать свободное лежание на воде.
- * Учить простейшим плавательным движениям ног «Фонтаны» «Мотор»
- * Учить работе ног кролем с неподвижной опорой на груди и на спине.
- * Учить скольжению с подвижной опорой и без нее.
- * Учить плавать с подвижной опорой в ластах.
- * Учить открывать глаза в воде.
- * Учить лежать в воде на спине.
- * Учить нырять на мелкой части 60 см.
- * Формировать основы плавания без опоры на разные расстояния.

Планируемые результаты обучения(3-4 года) -ребенок к концу года должен уметь:

- 1.Погружать лицо и голову в воду
- 2.Ходить в воде вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук

3. Бегать в воде
4. Пытаться выполнить упражнение «Крокодильчик»
5. Дуть на воду, пытаться выполнить вдох над водой и выдох в воду.
6. Пытаться лежать на воде, вытянувшись в положении на груди
7. Выполнять простейшие плавательные движения ногами
8. Прыгать по бассейну с продвижением вперед

К средней дошкольному возрасту дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние на глубину, лежание выполнением разных фигур, согласованное скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения 4-5 лет.

- * Продолжать знакомить со свойствами воды (погружению и всплытию)
- * Продолжать обучать передвижениям в воде с опорой и без
- * Обучать выдоху в воду.
- * Учить различным прыжкам в воду
- * Обучать лежанию с выполнением разных фигур (поплавок, звезда)
- * Учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем.
- * Учить плавать согласованно с дыханием.
- * Учить основам движений ногами брасс с неподвижной опорой.

Планируемые результаты обучения(4-5 лет) -ребенок к концу года должен уметь:

1. Погружать лица и голову в воду
2. Бегать парами
3. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку

4. Делать попытку доставать предметы со дна
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
6. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»
7. Пытаться выполнить упражнение «Звездочка», «Медуза»
8. Двигать ногами брассом с неподвижной опорой

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения 5-6 лет.

- * Продолжать обучать выдоху в воду.
- * Обучать лежанию с выполнением разных фигур (поплавок, звезда)
- * Учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем на груди, на спине с подвижной опорой и без.
- * Учить плавать с согласованной работой ног с дыханием кролем на груди, на спине
- * Учить плавать с согласованной работой рук с дыханием кролем на груди, на спине
- * Учить плавать в полной координации кролем на груди, на спине.
- * Учить плавать с согласованной работой ног с дыханием дельфином
- * Учить плавать с согласованной работой рук с дыханием дельфином
- * Учить плавать в полной координации способом дельфин
- * Учить плавать с согласованной работой ног с дыханием брассом
- * Учить плавать с согласованной работой рук с дыханием брассом
- * Учить плавать в полной координации способом брасс

Планируемые результаты обучения(5-6 лет) -ребенок к концу года должен уметь:

1. Согласовывать движения рук, ног с дыханием (с неподвижной ,с подвижной опорой)
2. Плавать при помощи рук и ног на груди и спине
3. Выполнять упражнения «Звездочка», «Поплавок».

В подготовительной к школе группе 6-7 лет завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения 6 -7 лет.

- * Продолжать учить выполнять плавательные движения ногами как при плавании кролем на груди, на спине с подвижной опорой и без.
- * Продолжать учить плавать с согласованной работой ног с дыханием кролем на груди, на спине
- * Продолжать учить плавать с согласованной работой рук с дыханием кролем на груди, на спине
- *Продолжать учить плавать в полной координации кролем на груди, на спине.
- *Продолжать учить плавать с согласованной работой ног с дыханием дельфином
- *Продолжать учить плавать с согласованной работой рук с дыханием дельфином
- *Продолжать учить плавать в полной координации способом дельфин
- *Продолжать учить плавать с согласованной работой ног с дыханием брассом
- *Продолжать учить плавать с согласованной работой рук с дыханием брассом
- *Продолжать учить плавать в полной координации способом брасс

Планируемые результаты обучения(6-7 лет) -ребенок к концу года должен уметь:

- 1.Согласовывать работу рук, ног и дыхания без опоры
- 2.Плывать в полной координации на груди и спине.

Содержание обучения

Содержание программы включает в себя изучение простейших базовых упражнений на освоение с водой, скольжения, лежания на воде, постановку правильного дыхания в воде, в также изучение техники спортивных способов плавания.

Освоение с водой.

В начале воспитанников обучают делать выдох в воду около бассейна, сдувать маленький кусочек бумаги с ладони. Только после этого переходят к упражнениям в воде. Воспитанник , находясь по пояс в воде, располагает губы на уровне поверхности воды и дует на нее как на горячий чай. Затем опускает губы в воду и дует из воды.

Далее погружается в воду уровня ниже глаз и прodelывает то же самое.

Как усложнение в работе над дыханием воспитанникам предлагается дуть на теннисный шарик, продвигая его до противоположного бортика бассейна (для этого можно и использовать кораблик).

После этого воспитанников обучают скольжению в воде. Для этого сначала воспитанники на суше имитируют положение тела в воде: поднимают руки вверх и встают на носки; голову держат между руками, смотрят прямо, подтягиваются так, чтобы быть прямым как «Стрела».

Скольжение в воде проводится следующим образом: воспитанник входит в воду по пояс лицом к берегу, далее присаживается и вытягивает руки вперед. Оттолкнувшись от дна двумя ногами, скользит по воде. Для уменьшения удельного веса тела в воде, а тем самым облегчения скольжения, на первом этапе обучения воспитанникам предлагается до отталкивания и скольжения сделать глубокий вдох. При

систематических занятиях они быстро осваивают динамическую и статическую подъёмную силу воды, начинают чувствовать «опору на воду».

Упражнения на овладение движениями ног также сначала проводились на полу, а затем лежа в воде на мелком месте. В положении лежа в воде (на спине или животе) воспитанник опирается руками о дно и двигает ногами вверх-вниз, при этом ступни вспенивают воду. Колени при этом не должны сильно сгибаться (такие движения ногами подготавливают воспитанника к плаванию кролем).

В дальнейшем разученные движения закрепляются в играх и забавах: воспитанникам предлагается ходить в воде, помогая себе гребками правой и левой рукой; либо на мелком месте, лежа в воде, поочередно опираться правой и левой руками и таким образом продвигаться вперед (ноги при этом должны осуществлять движения вверх-вниз).

Работа ногами закрепляется в игре «Фонтан», в которой 3-4 играющих входят в воду на мелкое место и, держась за руки образуют круг. Затем они опускают руки, садятся на дно, опираясь сзади руками и садятся на дно, опираясь сзади руками и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все начинают бить ногами по воде, поднимая фонтан брызг.

Следующий этап обучению плаванию связан с овладением способностью правильно двигать ногами при скольжении как на груди, так и на спине. Для этого вначале используется доска для плавания. Доску ребенок держит вытянутыми руками. Энергично отталкиваясь от стенки бассейна или от дна, дети скользят в вытянутом положении. Движения ногами вверх-вниз во время первых упражнений начинаются лишь в конце скольжения. Проплываемое расстояние увеличивается на протяжении всего цикла обучения.

По мере освоения навыка скольжения с доской, дети обучаются правильно дышать при плавании: выдыхать в воду, а при вдохе приподнимать голову лишь настолько, чтобы рот оказался над водой.

Для некоторых ребят, посещающих дополнительные занятия, необходимо

многократное и длительное повторение занятий и упражнений из начального этапа обучения плаванию «Освоение с водой». С такими ребятами ведется индивидуальная работа.

Для более полного восприятия раздела «Освоение с водой» ниже представлен текстовый материал и, кроме этого, представлено примерное перспективное планирование для дополнительных занятий по плаванию. Для удобства восприятия календарно-тематические планы представлены в виде текстовых таблиц для всех возрастных групп.

Техника спортивных способов плавания.

Технику любого спортивного способа принято рассматривать в виде взаимосвязанных элементов (составных частей): положение тела, скольжение, движение ногами, согласование с дыханием, движение руками, согласование с дыханием, общая координация движений.

Для удобства восприятия этих разделов в Приложении рабочей программы представлены текстовые материалы, объясняющие суть техники всех спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине» брасс, дельфин.

Модуль № 2 Практическая подготовка																
+	2.1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
-	Различные виды передвижений в воде															
	2.4				2	2	2	2								
	Передвижения по дну бассейна прыжками				4	4	4	4								
	2.6		2	2	2	2	2	2								
	Погружение под воду с головой, с опорой, с задержкой дыхания		6	6	6	6	6	6								
	2.9				2	2	2	2								
	Игры на приобретение навыка погружения под воду				9	9	9	9								
	2.11		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Дыхательные упражнения		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	2.13				2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Принятие горизонтального положения на груди и спине самостоятельно				13	13	13	13	13	13	13	13	13			
	2.15								2	2	2	2	2			
	Работа ногами как при плавании способом кроль на груди, спине с подвижной опорой								15	15	15	15	15			
	2.16								2	2	2	2				
	Работа ногами как при плавании способом кроль у неподвижной опоры								16	16	16	16				
	2.17								2	2	2	2				
	Работа ногами как при плавании способом кроль на спине у								17	17	17	17				

ок, звездочк а, медуза)																
2.15Рабо та ногами как при плавани и способо м кроль на груди, спине с подвижн ой опорой		2. 15	2. 15	2. 15												
2.22Рабо та ногами как при плавани и способо м кроль на груди и спине без опоры					2. 22	2. 22	2. 22	2. 22								
2.23 Согласо ванная работа ног и дыхания на груди кроль									2. 23	2. 23	2. 23	2. 23				
2.24Сог ласован ная работа ног и дыхания способо м брасс															2. 24	2. 24
2.25 Согласо ванная работа ног и дыхания способо м дельфин													2. 25	2. 25		
2.26Сог ласован ная работа ног и дыхания кроль на спине									2. 26	2. 26	2. 26	2. 26				
2.27 Работа рук на груди,,н а спине с неподви жной опорой					2. 27	2. 27	2. 27	2. 27								
2.28 Работа рук на груди,на спине с подвижн ой опорой									2. 28	2. 28	2. 28	2. 28				

2.29 Согласо ванная работа рук и дыхания на груди кроль									2. 29	2. 29	2. 29	2. 29				
2.30 Согласо ванная работа рук и дыхания брасс															2. 30	2. 30
2.31 Согласо ванная работа рук и дыхания дельфин													2. 31	2. 31		
2.32 Согласо ванная работа рук и дыхания кроль на спине									2. 32	2. 32	2. 32	2. 32				
2.33 Общая согласов анная работа рук,ног и дыхания кроль на грудь											2. 33	2. 33	2. 33			2. 33
2.34 Общая согласов анная работа рук,ног и дыхания брасс															2. 34	2. 34
2.35 Общая согласов анная работа рук, ног и дыхания дельфин													2. 35	2. 35		2. 35
2.36 Общая согласов анная работа рук,ног и дыхания кроль на спине											2. 36	2. 36	2. 36			2. 36

5. Методические и оценочные материалы

Приложение № 1 Освоение с водой.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды; формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

Ходьба по дну, держась за поручень или бортик бассейна.

Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

Ходьба по дну бассейна без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

Ходьба приставными шагами (правым, левым боком) без помощи рук с переходом на бег.

Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

Игра «Кто выше прыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.

Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

«Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками;

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями.

Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.

То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

устранение инстинктивного страха перед погружением под воду;

ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения (во время выполнения упражнений необходимо научить детей не вытирать глаза руками).

Набрать в ладони воды и умыть лицо.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за поручень или бортик бассейна.

«Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

Подныривания под резиновый круг или доску при передвижении по дну бассейна.

«Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера (либо сосчитать их руками), поднесенных к лицу.

Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Кто выше?» Дети стоят в воде лицом к педагогу. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Педагог должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. «Полоскание белья». Дети становятся лицом к педагогу, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз вверх, как бы «полоская белье».

Методические указания. Педагог обязательно дает детям задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. «Переправа». Дети располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу педагога передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае дети бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

4. «Лодочки». Дети стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу педагога «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять свои места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

5. «Карусель». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движения по кругу со словами: «Еле – еле, еле – еле, закружились карусели, а потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1 – 2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише,

не спешите, карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

6. «Рыбы и сеть». Дети располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу педагога все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

«сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный водящими. победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

7. «Караси и карпы». Дети делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «Караси», игроки другой – «Карпы». Как только педагог произносит: 20

«Караси!», команда «карасей» стремится, как можно быстрее, достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «Карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «Караси» останавливаются. По сигналу педагога все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Педагог произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «Карасей» и «Карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

8. «Кто быстрее спрячется под водой?» Дети становятся лицом к педагогу и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде педагога участники игры пытаются сесть на дно и погружаются под воду с головой.

Методические указания. Перед погружением необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

9. «Хоровод». Дети становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются под воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того, как играющие снова появятся над поверхностью воды, педагог дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

10. «Морской бой». Дети делятся на две команды и становятся лицом друг к другу (расстояние 1м) и боком к водящему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

11. «Жучок – паучок». Дети становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий – «жучок – паучок». По сигналу педагога играющие дети движутся по кругу, произнося на распев: «Жучок – паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай – прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком – паучком».

Методические указания. При выполнении погружений под воду с головой, следует напомнить детям о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой, не вытирать глаза.

12. «Лягушата». Дети («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала педагога. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Игрок, неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

13. «Насос». Дети становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются под воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

14. «Спрячься!» Дети образуют круг, в центре которого находится педагог. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда педагог проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулся водящий, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения – меньше.

15. «Охотники и утки». Дети делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу мяч, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры педагог должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

16. «Утки – нырки». На поверхности воды устанавливаются несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат. Дети делятся на равные по количеству участников команды; каждая команда располагается около указанной педагогом «станции». Число команд соответствует числу «станций». По команде педагога команды на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда на смену мест. Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым ныранием необходимо сделать вдох и задержать дыхание.

Упражнения на лежание и скольжение в воде

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;

освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

Взявшись прямыми руками за поручень или бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду.

То же, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от поручня или бортика.

«Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

«Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

«Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду, руки и ноги в стороны).

«Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

Держась рукой за поручень или за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно отпустить руку от поручня.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

В том же и.п. несколько раз свести и развести руки и ноги.

«Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

освоение навыка задержки дыхания на воде;

умение делать вдох – выдох с задержкой дыхания на воде;

освоение выдохов в воду.

Упражнения

Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево;

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

умение вытягиваться вперед в направлении движения;

освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и от-толкнуться ногами.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать вдох – выдох, подняв голову вперед.

То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.

То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.

Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.

То же на левом боку.

Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами и скольжением

1. «Винт». Дети по команде педагога ложатся на воду (на спину). Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов педагог дает указание детям: «Помогать себе гребковыми движениями рук».

2. «Авария». По команде педагога дети, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3 – 5 мин), «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры педагог подсказывает детям, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»), движения выполнять около тела.

3. «Слушай сигнал!»

Вариант №1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант №2. Играют равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньше всего ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

4. «Пятнашки с поплавкой». Водящий («Пятнашка») старается осалить одного из игроков игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, то они меняются ролями. В зависимости от подготовленности детей вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое положение, известное играющим.

5. «У кого больше пузырей?» По команде педагога дети погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е., сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить детям, что перед погружением под воду, обязательно нужно сделать вдох.

6. «Ваньки – встаньки». Дети, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу педагога, дети, стоящие справа, приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу, в воду погружаются стоящие слева от ведущего дети, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, педагогу необходимо внимательно контролировать обязательное выполнение других, ранее изученных элементов: например, открывания глаз в воде.

7. «Кто победит?» Дети становятся в шеренгу и по команде педагога идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи.

Методические указания. При выполнении выдоха дети опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

8. «Кто дальше проскользит?» Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, а затем вверх.

9. «Торпеды». Дети становятся в шеренгу на линии старта и по команде педагога выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывет большее расстояние.

10. «Ромашка».

Вариант №1. Дети образуют круг, взявшись за руки. По команде педагога все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант №2. Дети образуют круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 – 30 с. играющие меняются местами.

Игры с мячом для повышения эмоционального фона занятия

1. «Мяч по кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. «Салки с мячом». Дети произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в одного из игроков. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

3. Передача мяча. В игре могут участвовать несколько команд. Каждая стоит в колонну по одному. У капитанов, стоящих первыми, в руках по мячу. По сигналу дети передают мяч назад над головой. Когда мяч дойдет до игрока, стоящего последним, он делает шаг вправо

(влево). Команда, закончившая передачу первой, получает очко, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Мяч передавать только из рук в руки. Если он упал, то игрок, уронивший мяч, обязан поднять его и выполнить передачу вновь.

4. Передача мячей. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый второй. Первые номера - команда 1, вторые - команда 2. Вторые номера поворачиваются кругом, спиной к центру круга. У капитанов, стоящих рядом в руках по мячу. По команде капитаны передают мячи по кругу в разные стороны своим партнерам. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч по кругу и вернет его своему капитану. Затем команды меняются местами. При таком построении мячи можно предавать в одном направлении - направо или налево. Во время игры участникам нельзя сходить со своих мест.

5. Салки с мячом. Входящий берет маленький мячик и пытается попасть им в любого игрока. Тот, в кого попали, сам становится водящим. Во время таких игр ребенок учится правильно передвигаться по воде. Необходимо показать ему, как сложить руки «лодочкой» и отгребать воду в разные стороны.

Приложение № 2 Основы методики обучения технике способов плавания

Изучение техники плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующей последовательности: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше – проводится достаточно подробно, с отработкой мелких деталей технического элемента плавания;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование изученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности воспитанников.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, этап кондиционной подготовки обеспечивает:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, что особенно важно;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И.п. – лежа на груди, держась за поручень или бортик бассейна руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за поручень (бортик) прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.

Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В вышеуказанных упражнениях следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1 – 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные движения руками.
12. И.п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив голову вперед; одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено впередистоящей ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок в воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В

упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняются вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Методические указания. В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за поручень или бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет учителя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружаются в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в и.п. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямые, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. – одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Процесс изучения элементов способа плавания, брасс начинается на суше с освоения движений ног, работа которых является важнейшим элементом в технике данного способа плавания. Для этого используют разнообразные подготовительные и подводящие упражнения и игры в воде. С техникой движений при плавании брассом тоже знакомятся сначала на суше.

Для этого имитируют движения рук в положении стоя в наклоне вперёд, прогнувшись, руки вытянуты вперёд ладонями вниз-наружу.

В воде движения рук разучивают, стоя на глубине по грудь и наклонившись вперёд так, чтобы подбородок лежал на поверхности воды. Затем это упражнение повторяют в

согласовании с дыханием. Важно разучивать дыхание с самого начала, уже во время подготовительных упражнений, так как ритм дыхания в брассе чётко совпадает с движениями рук.

Обратить внимание надо на следующее: не поднимать голову, смотреть вперёд во время гребка; в конце гребка немного приподнять подбородок вперёд-вверх и сделать вдох через рот; когда руки выводятся вперёд, подбородок и рот опускаются в воду, начинается продолжительный выдох, который продолжается в течение почти всего гребка (В.Г.Ровчин, 1984).

Дошкольникам рекомендуется разучивать согласование движений рук и ног брассом в скольжении на груди. Во время скольжения на задержке дыхания сначала 2-3, а потом и более циклов движений. Затем ребёнок останавливается, делает выдох-вдох и вновь повторяет согласование движений рук и ног в скольжении. Движения рук и ног в дальнейшем сочетаются с дыханием (А.А.Волошин, М.М.Киселёв, 1980). Правильное согласование движений в полной координации устанавливается постепенно в процессе тренировки.

Многие дети 5-6 летнего возраста осваивают технику плавания способом дельфин, хотя она считается более сложной по сравнению с другими способами. Это особый способ плавания. В его технике имеются элементы и брасса и кроля, поэтому изучать этот способ плавания надо после того, как ребёнок освоит технику плавания кролем и брассом.

Обучение детей способом плавания способом дельфин также начинается с подготовительных упражнений на суше и в воде. В волнообразных движениях участвует всё туловище – плечевой пояс, поясница, таз и ноги, поэтому этот способ плавания представляет собой отличное, разносторонне развивающее упражнение.

Сомкнутые ноги движутся одновременно, напоминая хвост дельфина, поэтому, используя образное мышление детей, нетрудно научить их выполнять это движение.

Сложнее произвести ребёнку гребок обеими руками, так как он выполняется одновременно двумя руками, движение каждой напоминает гребок при плавании кролем. Согласование движений в дельфине сложное. Упражняться лёжа на груди удобнее с доской в руках, а осваивать координацию в скольжении. НЕ все дети в возрасте 5-6 лет в состоянии освоить этот способ плавания, и в этом нет необходимости. Достаточно ознакомить с ним детей (В.Ю.Давыдов, 1993).

ИГРЫ используются с самых первых занятий для освоения детей с водой, что помогает детям преодолеть детям чувства неуверенности и страха, способствует быстрому процессу адаптации в воде. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями (Х.Ф.Лейнус, 1977).

Игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости навыков (Н.Ж.Булгакова, 1997).

Оценочные материалы

Способы проверки достижений воспитанников представлены ниже в виде таблиц «Карты мониторинга овладения навыками плавания в детском саду Е.К. Вороновой.»

Карты мониторинга овладения навыками плавания в детском саду Е.К. Вороновой (3-4года)

Ф.И. ребенка	Погружаться лицом и голову в воду	Ходить в воде впереди и назад глубиной до бедер с помощью рук	Бежать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)	Пытаться выполнять упражнение «Крокольديلчик»	Дует на воду, пытается выдох над водой, а выдох в воду	Пытаться лежать на воде, вытянувшись в положении на груди	Учить простейшим плавательным движениям ног	Прыгает по бассейну с продвижением вперед	Выпрыгивать вверх с приседанием в воде глубиной до бедер

Критерии оценки :соответствует возрасту-3 балла, частично соответствует-2 балла, низкий уровень-1 балл

Карты мониторинга овладения навыками плавания в детском саду Е.К. Вороновой (4-5 лет)

Ф.И. ребенка	Погружаться лицом и голову в воду	Бежать парами	Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку	Делать попытки достать предметы со дна бассейна	Выполнять выдох над водой, а выдох в воду с неподвижной опорой	Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок»	Выполнять серию прыжков с продвижением вперед	Выпрыгивать вверх с приседанием в воде глубиной до бедер или до груди	Пытаться выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза»

Критерии оценки :соответствует возрасту-3 балла, частично соответствует-2 балла, низкий уровень-1 балл

Карты мониторинга овладения навыками плавания в детском саду Е.К. Вороновой (5-6 лет)

Ф.И. ребенка	Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде	Бежать парами	Нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под гимнастическую палку	Доставать предметы со дна бассейна, выполнять игровые упражнения «Ловец»	Выполнять вдох над водой, а выдох в воду с неподвижной опорой	Выполнять серии выдохов в воду, выполнять упражнение на задержку дыхания «Кто дольше?»	Скользить на груди с работой ног	Пытаться скользить на спине с доской	Выполнять упражнение «Поплавок»

Критерии оценки :соответствует возрасту-3 балла, частично соответствует-2 балла, низкий уровень-1 балл

Карты мониторинга овладения навыками плавания в детском саду Е.К. Вороновой (6-7 лет)

Ф.И. ребенка	Погружаться в воду,	Поднимать предмет	Нырять в обруч, проплыв	Выполнять серии выдохов	Скользить на груди	Пытаться скользить	Продвигаться с плавател	Выполнять упражне
--------------	---------------------	-------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------	--------------------	-------------------------	-------------------

	открывать глаза в воде	ы со дна бассейна ,с открыванием глаз в воде	ать в тоннель, мост	в воду, ритмичный вдох-выдох ,в сочетании и с движениями ног ,дышать в положении лежа на груди ,с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой	и спине с работой ног	ить на спине, лежа с доской	ьной доской с работой ног на груди и спине	ние «Звездочка» на груди и спине ,упражнение « Осьминожка» на задержку дыхания

Критерии оценки :соответствует возрасту-3 балла, частично соответствует-2 балла, низкий уровень-1 балл

6. Литература

А) Список специальной литературы (рекомендуемый педагогам)

1. Булгакова, Н. Ж. Учить детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Эксмо. – 323 с.
2. Васильева, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильева, Б. Н. Никитинский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2008. – 368 с.
3. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. – С. : Физкультура и спорт, 1989. – 96 с.
4. Велитченко, В. К. Как научиться плавать : методическое пособие по обучению детей плаванию / В. К. Велитченко. – М. :. Терра-Спорт, 2000. – 96 с.
5. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006. – 105 с.
6. Мрыхин, Р. П. Я учусь плавать / Р. П. Мрыхин. – М. : Феникс, 2001. – 125 с.
7. Рыбак, М. В. Раз, два, три, плыви : метод. пособие для дошк. образоват. учреждений / М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.Н. Поташова. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
8. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.
9. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду / С. В. Яблонская, С.А. Циклис. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 112
10. Воронова, Е.К. Обучение плаванию в детском саду

Б) Список литературы, рекомендуемый родителям

1. Куркина, И.Б. Учимся плавать. В ванной и не только. Для тех, кому 3, 4, 5 .../ И. Б. Куркина. – М : Карапуз, 2002. – 156 с.
2. Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М.: 1974. – 132 с.
3. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В. С. Скрипалев. – М. : АСТ Восток-Запад, 2006. – 96 с.
4. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша / Н.Г. Соколова. – М. : Феникс, 2007. – 160 с.