

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа №1360  
Синченко Л.А.  
\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЦЕНТР «ОЛИМПИА» .ПЛАВАНИЕ».**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** ознакомительный

***Возраст учащихся:*** 3-6 лет

***Срок реализации:*** 2 года

***Автор-составитель:***  
**Андрианова Лидия Владимировна**  
Педагог дополнительного образования

**Москва 2016**

## **1. Пояснительная записка**

Физическое воспитание в состоянии решать настолько важные задачи, связанные с необходимостью гармоничного развития личности, что место, отводимое ему в современной системе образования, не может быть второстепенным.

Занятия в бассейне -одна из наиболее эмоциональных сфер деятельности детей. При этом не вызывает сомнений оздоровительная направленность плавания.

Плавание широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенным становится сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки, лучше развивается и отдельные физические качества. Увеличивается сила и подвижность нервной системы, соответственно ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

### **1.1 Актуальность**

Актуальность – выбранной темы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

### **1.2 Особенности психофизического развития детей.**

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту.

## Особенности психофизического развития детей 3-6 лет.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватных нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе нервной системы главным образом ее высшего отдела – головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого.

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработки их качества.

### 1.3 Методические указания

Физкультурно-оздоровительное плавание является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного плавания осуществляется на основе программы «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова, которая не является основной образовательной программой по плаванию

Программа «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» по плаванию адаптирована к условиям дошкольного учреждения рассчитана на 2 года обучения для детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Занятия проводятся по подгруппам (до 8 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью 30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 2**; **в месяц – 8**; **в год – 64**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

### 1.4 Основная цель программы

Целью данной программы является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки.

## 1.5 Основные задачи программы:

1. Знакомить детей с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность)
2. формировать у детей умения и навыки, помогающие чувствовать себя в воде достаточно надежно
3. научить детей уверенно держаться на поверхности воды
4. обучить плавать определенным способом, сохраняя согласованность рук, ног, дыхания
5. продолжать усвоение и совершенствование техники способа плавания простейших поворотов

Занятия по плаванию призваны решать *оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи*

### Оздоровительные задачи:

- Направлены охрану и укрепление здоровья ребенка
- Гармоничное психофизическое развитие
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарата
- формирование правильной осанки
- повышение работоспособности организма.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни

### Образовательные задачи:

- Направлены на формирование двигательных умений и навыков
- Развитие психофизических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость)
- Двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций)
- Формирование знаний о видах и способах плавания
- Об оздоровительном воздействии плавания на организм

### Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

## 1.6 Программа опирается на общепедагогические принципы:

**систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

**доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; **наглядности** – создание у

детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

**комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

**личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста; **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвертой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

### **1.7 Организация занятий по плаванию:**

1. Обучению плаванию в детском саду ведёт тренер по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая даёт право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе
2. Соблюдать технику безопасности занятий на воде, владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи
3. Тренеру необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе
4. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с родителями.

### **1.8 Необходимый инвентарь:**

1. Плавательные доски
2. Надувные и тонущие игрушки
3. Ласты
4. обручи, мячи
5. туннель (тонущий обруч)
6. Шест

## 7. шапочки, очки, плавки (купальник)

Инвентарь должен храниться в шкафах, стойках, корзинах.

### 1.9 Методическое обеспечение учебной программы:

Обучение плаванию начинаются с водного занятия, на котором дети знакомятся или повторяют правила поведения и техники безопасности на воде. Остальные занятия носят практический характер, в процессе которых дети обучаются приемам и способам плавания. В конце года проводится открытый урок.

### 2. Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

### Форма подведения итогов:

- открытые занятия для родителей.

## 3. Учебный план

### 3.1. Учебно-тематический план первый и второго года обучения

№	Этап обучения		Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Первый этап (вводный)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учить свободно входить в воду и передвигаться по бассейну</li><li>• Учить погружать лицо в воду</li><li>• Учить совершать невысокие прыжки на месте и с продвижением</li><li>• Игры на воде</li></ul>	3	1	2
2	Второй этап	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учить выдоху в воду</li><li>• Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой</li><li>• Учить попеременным движениям ног у опоры</li><li>• Учить открывать глаза под водой</li><li>• Учить скольжению при помощи плавательной доски</li><li>• Учить попеременным движения</li></ul>	13		13

		<p>ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить скольжению без опоры о плавательную доску</li> <li>• Учить нырянию за игрушками</li> <li>• Учить нырянию через туннель</li> <li>• Учить звездочку на животе</li> <li>• Игры на воде</li> </ul>			
3	Третий этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить попеременным движением ног в сочетании с дыханием при помощи плавательной доски</li> <li>• Учить попеременным движением ног, дыхания, и добавления движения рук с плавательной доской</li> <li>• Учение скольжению в положении лежа на спине при помощи плавательной доски</li> <li>• Учение согласования попеременного движения ног на спине в сочетании со скольжением при помощи плавательной доски</li> <li>• Учение дыхания в сторону как при плавании способом кроль на груди</li> <li>• Учение согласования работы ног, рук, дыхания при помощи плавательной доски</li> <li>• Учение движения ноги кроль на спине без опоры о плавательную доску</li> <li>• Учение согласования движения ног и рук на спине</li> <li>• Учение звездочки на спине</li> </ul>	23		23
4	Четвертый этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение спортивным способом плавания кроль на груди, на спине в полную координацию</li> <li>• Игры на воде</li> </ul>	24		24
5	Контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытое занятия для родителей</li> </ul>	1		1
6	Пятый этап (второй год обучения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение изученного</li> <li>• Согласования движений, рук, ног, дыхания (кроль на груди и на спине)</li> </ul>	13		13
7	Шестой этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учение движения ног брасс при помощи плавательной доски</li> <li>• Учения движения руки брасс</li> <li>• Учение согласования рук ног, дыхания в брассе</li> </ul>	15		15
8	Седьмой этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить движения ног дельфин при помощи плавательной доски</li> <li>• Учение движения рук дельфин</li> </ul>	12		12

		(баттерфляй) <ul style="list-style-type: none"> <li>Учение согласования рук и дыхания в дельфине</li> <li>Учение согласования рук ног и дыхания в стиле баттерфляй</li> </ul>			
9	Восьмой этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники Кроль на груди, спине, брасс, дельфин.</li> <li>Игры на воде</li> </ul>	23		23
10	Контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>Открытое занятия для родителей</li> </ul>	1		1
	Итого:			128	

### **3.2.Содержание программы 1-й год обучения. Непосредственно образовательная деятельность (практика)**

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

**Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней** Погружение в воду с открыванием глаз под водой. Выдохи в воды.

#### **Формировать навык горизонтального положения тела в воде.**

Лежание в воде, держась за опору. Лежание на воде без опоры: на груди , на спине. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с ритмичной работой ног способом кроль

#### **Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди и спине**

Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом кроль. Дальнейшее разучивание и совершенствование движений ног, как при плавании способом кроль на груди и спине

**Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжения на груди, спине, плавание при помощи движений ног.**

«Звездочка», «Стрелка», «Поплавок»

#### **Подвижные игры**



« Догони меня», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Найди клад», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

### **3.4.Содержание программы 2-й год обучения.**

#### **Непосредственно образовательная деятельность (практика)**

##### **Продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук**

Подготовительные упражнения по освоению с водой (погружение , лежание, скольжение, дыхание)

##### **Учить согласовывать движения ног с дыханием**

Плавание кролем на груди при помощи движений: ног, дыхание произвольное; ног в согласовании с дыханием; движений ног. Плавание кролем на спине при помощи движений ног.

##### **Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.**

Плавание кролем на груди при помощи движений: рук при задержанном дыхании; рук в согласовании с дыханием. Плавание кролем на спине при помощи движений рук. Изучение движений рук способом: брасс в согласовании с дыханием; дельфин при задержанном дыхании; дельфин в согласовании с дыханием.

##### **Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.**

Плавание кролем на спине в полной координации, плавание кролем на груди в полной координации. Плавание комбинированным способом: руки брасс, ноги- кроль; руки дельфин, ноги кроль.

**Изучать движения ног способом дельфин** Техника выполнения движений ног способом дельфин.

##### **Подвижные игры и упражнения.**

«Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Стрелка» - «Звездочка» - «Стрелка». Игры: «Невод», игры с мечами, разнообразные эстафеты.

##### **Освоение и совершенствование техники движения ног при плавании способом кроль на груди и спине.**

Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлсами), в парах, на суше, без выноса, с выносом рук.

##### **Изучение движения ног способом брасс.**

Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлсами), в парах, на суше, имитация движений, с руками и без.

##### **Обучать плаванию способам брасс, дельфин в полной координации.**

Подводящие упражнения (с доской, нарукавниками, нудлами), в парах, на суше, имитация движений, с руками и без. Плавание способом кроль, брасс, дельфин.

**Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.**

Движение рук кролем с выдохом в воду на месте, с работой ног, движение рук брасс с выдохом в воду, плавание способом брасс с задержкой дыхания.

**Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированным способом в полной координации.**

Имитация движения рук кролем на груди, с доской, с работой ног, кроль на спине с работой ног и без, плавание вольным стилем в полной координации.

**Учить плавать под водой**

Плавание под водой «стрела» без помощи рук, плавание способом брасс под водой, способом кроль с задержкой дыхания.

**Открытые занятия для родителей**

### **3.5 Общие методические указания**

1. Главными элементами при овладении техники плавания являются «высокое» положение тела на воде, рациональный и правильный выход в воду, работа ног
2. На каждом занятии необходимо следить за правильной техникой выполнения движений, особенно за работой ног
3. Чередовать трудновыполнимые упражнения с играми и упражнениями на совершенствование дыхания
4. Только хорошо освоив одно упражнения, переходить к овладению следующим
5. Обязательно давать задания на дом и проверять их
6. В графике учебный материал распределен на 128 часов. Можно удлинить время освоения каждого движения за счет повторения игр и упражнений, их усложнения, введения вариантов
7. С целью снижения отрицательных эмоциональных качеств личности ребенка использовать игры и упражнения

## Литература

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
11. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г