

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
секции «Плавание»

Педагог Равкова Н.Л.

для детей - 3-7 лет

2016-2017 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
4. Структура занятия по плаванию
5. Срок реализации программы
6. Возраст детей
7. Режим проведения занятий
8. Условия реализации программы
9. Материальное обеспечение программы
10. Ожидаемый результат
11. Учебно-методическое планирование
12. Календарно-тематическое планирование
13. Сравнительная таблица освоения навыков плавания
14. Литература

1.Пояснительная записка.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в жизни в самых разнообразных ситуациях, поведению в коллективе, умению помогать товарищу на воде. Многие детские жизни при этом будут сохранены, ограждены от возможного несчастья. Ведь главная причина этих несчастий – неумение плавать.

Занятие по плаванию способствуют оздоровлению детей. Укрепляют сердечнососудистую систему, дыхательную, мышечную, нервную системы. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, начиная с раннего дошкольного возраста.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Для дошкольников занятия по плаванию особенно ценны, именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья взрослого человека.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.

2.2. Задачи программы.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, развитии внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Ребенок, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно чувствовать себя в коллективе.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки, повышения работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеют высокий образовательно-воспитательный эффект.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, инструктор должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (например: «Оттолкнись сильнее, чтобы скользить подальше», «Сделай полный выдох в воду, чтобы, подняв голову, снова сделать вдох»).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное их выполнение, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений.

Занятия должны проводиться **систематически**. При систематических занятиях осуществляется **последовательность, периодичность**. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном **повторе** упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в диапазоне развития детей.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены **особенности развития** детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде, простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – усвоение более сложных упражнений. Постепенное увеличение нагрузки повышает функциональные возможности, развивает физические качества – выносливость, ловкость, силу.

Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание рассеивается, плеск воды и резиновая шапочка заглушают голос инструктора. В этих условиях различные образы – зрительные, слуховые – в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют **упражнения**. Они являются основным средством обучения. Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания. После этого разучиваются отдельные движения, которые соединяются.

4. Структура занятия по плаванию

Составная часть занятия	Продолжительность (мин.)
«Сухое» плавание	5-6
Подготовительная часть занятия (вода)	5-7
Основная часть (вода)	10-15
Заключительная часть (вода)	7-8
<u>Всего</u>	<u>50 мин.</u>

5. Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

6. Возраст детей

Возраст детей – 5-7 лет.

7. Режим проведения занятий

Дни недели – 1 раза в неделю, во 2-ой половине дня

8. Условия реализации программы

Занятия проводятся в бассейне с чашей размером 3х7х0,8м; температура воды $+30^{\circ} \pm 1^{\circ}\text{C}$; температура воздуха в зале с чашей бассейна $+30^{\circ} \pm 1^{\circ}\text{C}$, раздевалке и душевой $+25^{\circ} - +26^{\circ}\text{C}$.

Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

9. Материальное обеспечение программы

- Разделительные дорожки
- Доски для плавания
- Нудлсы разных размеров
- Нарукавники
- Резиновые мячи разных размеров
- Круги надувные разных размеров
- Игрушки и предметы плавающие
- Игрушки и предметы тонущие
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Обручи с грузами (вертикальные)

10. Ожидаемый результат

Дети приобретут навыки по плаванию в таких спортивных стилях, как: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс».

Занятия по плаванию положительно повлияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства организма.

Одинаково с обучением плаванию дети приобретают навыки навыки самообслуживания и личной гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

И конечно же адаптация детей к водной среде, преодоление чувства страха и боязни глубины.

Итогом реализации программы является выступление детей на открытых занятиях по плаванию.

Учебно-методическое планирование

Месяц	Тема	Содержание	Кол-во занятий	Кол-во мин.
Октябрь	Подготовительные плавательные упражнения: задержка дыхания (на вдохе), погружение, всплытие.	Последовательность изучения упражнений «задержка дыхания (на вдохе)», «погружение», «всплытие». Именно такая последовательность освоения подготовительных упражнений дает возможность почувствовать и понять свойство воды удерживать тело человека на поверхности без каких-либо движений.	4 занятия	50 мин
Ноябрь	Подготовительные плавательные упражнения: лежание, скольжение на груди, скольжение на спине.	Следующие упражнения: «лежание», «скольжение на груди». Полученные навыки помогут не растеряться в экстремальных ситуациях и подготовят детей к изучению элементов спортивного плавания.		
Декабрь	Элементы спортивного плавания: движения ног при плавании способом «басс» (на груди), движения ног при плавании способом «кроль на спине».	Начинается переход от подготовительных упражнений к обучению элементам басса и кроля на спине. Укрепляется мускулатура ног.		
Январь	Элементы спортивного плавания: выдох в воду, движение рук при плавании способом «басс», движения ног при плавании способом «кроль на спине»	Продолжение обучению элементам спортивного плавания. Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие силы и выносливости		

Месяц	Тема	Содержание	Кол-во занятий	Кол-во мин.
Февраль	Элементы спортивного плавания: движение рук при плавании способом «кроль на груди», движения рук при плавании способом «кроль на спине».	Дальнейшее обучение элементам «кроль на спине» и «кроль на груди». Происходит укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей. Развитие внимания, силы, быстроты.		

Март	Спортивные способы плавания: брасс, кроль на груди.	Переходя к этапу обучения спортивным способам плавания начинать занятия с выполнения всех пройденных упражнений. Освоение техники способом «брасс» разделить на 3 ступени: 1) координация рук и ног 2) координация рук, ног, дыхания (на 2-3 цикла) 3) вдох и выдох на каждый цикл движений. Повышение общей и силовой выносливости. Увеличение резервных возможностей дыхания.		
Апрель	Спортивные способы плавания: кроль на спине, кроль на груди.	При обучении плаванию способом кроль на спине научить детей правильному дыханию: вдох выполняется ртом, выдох носом. Происходит постепенное закаливание организма в результате повышается сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.		
Май	Совершенствование приобретенных навыков по плаванию. Диагностика навыков по плаванию.	Основная цель этой темы повышение культуры движений и как следствие техники плавания. На данном этапе занятий индивидуальные особенности детей в двигательной деятельности становятся более очевидными, кто-то успешней осваивает движения брассом, другой кролем.		

Календарно-тематическое планирование

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Октябрь 1	1	Упражнение «задержка дыхания на вдохе».	Обучать детей погружению в воду с головой и при этом задерживать дыхание на вдохе. Воспитывать смелость.	2х30
2	2	Упражнение «погружение», повторение упражнения «задержка дыхания на воде».	С помощью опоры на бортик, обучение правильному погружению и горизонтальному положению тела на воде. Укрепление мускулатуры тела.	2х30
3	3	Упражнение «всплывание», повторение пройденных упражнений.	С помощью упражнения «мяч», обучение детей всплыванию, отрывая ноги от дна бассейна. Воспитание смелости, настойчивости, решительности.	2х30
4	4	Закрепление упражнений «задержка дыхания», «погружение», «всплывание», игры, эстафеты.	Используя игровые моменты на занятиях, закрепляем пройденные упражнения. Укрепление мышц тела. Повышение функциональных возможностей дыхательной системы. Формирование гигиенических навыков.	2х30

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Ноябрь 1	5	Подготовительное плавательное упражнение «лежание».	С помощью упражнения «звездочка на груди» обучение детей, как можно дольше лежать на воде. Обращаем внимание на свойства воды поднимать и удерживать тело.	
2	6	Подготовительное плавательное упражнение «скольжение на груди».	Обучение детей без поддерживающих средств движению на воде. Повышение общей силовой выносливости мышц.	
3	7	Подготовительное плавательное упражнение «скольжение на спине».	Освоение плавания на спине. Воспитание внимания. Улучшение осанки.	
4	8	Повторение упражнений «скольжение на груди», «скольжение на спине»	Дальнейшее обучение скольжению. Воспитание психофизических качеств. Формирование вестибулярного аппарата, т.к. скольжение учит удерживать равновесие на воде.	
5	9	Повторение и закрепление упражнений: «лежание», «скольжение на груди», «скольжение на спине».	Закрепление навыков лежания и скольжения. Формирование умения ориентироваться в водной среде. Закаливание организма.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Декабрь 1	10	Элемент спортивного плавания – движение ног при плавании способом «басс» (на груди).	Научить правильному положению ног в бросе. Воспитание волевых качеств. Укрепление мышц ног.	2x30
2	11	Элемент спортивного плавания – движение ног при плавании способом «кроль» (на груди).	Научить правильному положению ног в кроле. Укрепление мышц ног.	2x30
3	12	Повторение элементов спортивного плавания: движение ног при плавании способом «басс», движение ног при плавании способом «кроль» на груди.	Продолжать закрепление новых упражнений. Воспитание самоконтроля, самодисциплины.	
4	13	Повторение и закрепление упражнений: скольжение на груди, ноги бросом, ноги кролем (на груди).	Совершенствование новых элементов движений. Способствование укреплению здоровья ребенка, его психофизическому развитию.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Январь 1	14	Выдох в воду.	Обучение правильному выполнению упражнения. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких.	2x30
2	15	Движение рук при плавании способом «басс».	Обучение движению рук при плавании способом басс. Укрепление мышц рук и ног. Формировать навыки самоорганизации, взаимоконтроля.	2x30
3	16	Движение ног при плавании способом «кроль» (на спине).	Обучение движению ног при плавании на спине.	
4	17	Повторение и закрепление упражнений: выдох в воду, движения рук в бросе, движение ног в кроле на спине.	Совершенствование элементов спортивного плавания. На каждом занятии повторение пройденных упражнений. Учить детей запоминать название упражнений и видов спортивного плавания.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Февраль 1	18	Элемент спортивного плавания – движение рук при плавании способом «кроль на груди»	Обучение движению рук в кроле на груди. Укрепление мышц рук и ног.	2x30
2	19	Элемент спортивного способа плавания – движение рук при плавании способом «кроль на спине»	Обучение движению рук при плавании способом «кроль на спине». Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости.	2x30
3	20	Координация рук и ног в кроле на груди. Координация рук и ног в кроле на спине.	Подготовка детей к полной координации в стилях «кроль на груди» и «кроль на спине». Развитие силы различных групп мышц.	
4	21	Повторение и закрепление изученных элементов спортивного плавания.	Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Воспитание сознательной дисциплины, организованности. Приучение детей к навыкам личной гигиены.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Март 1	22	Спортивный способ плавания «басс».	Изучить 1-ую ступень в освоении техники басс: координация рук и ног.	2х30
2	23	Спортивный способ плавания «басс».	Изучить 2-ую ступень в освоении техники басс: координация рук, ног, дыхания (на 2-3 цикла).	2х30
3	24	Спортивный способ плавания «басс».	Изучить 3-ью ступень в освоении техники басс: вдох и выдох на каждый цикл движения.	
4	25	Закрепление элементов спортивного способа басс.	Совершенствование новых элементов движений. Способствование укреплению здоровья ребенка, его психофизическому развитию.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Апрель 1	26	Спортивный способ плавания «кроль на груди».	Обучение координации рук, ног.	2х30
2	27	Спортивный способ плавания «кроль на груди».	Обучение координации движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.	2х30
3	28	Спортивный способ плавания «кроль на спине».	Обучение координации рук и ног.	
4	29	Спортивный способ плавания «кроль на спине»	Обучение координации рук, ног и дыхания.	

Учебная неделя	№ занятия	Тема	Цели и задачи	
Май 1	30	Сочетание элементов спортивных способов плавания.	Обучение сочетать элементы кроля на груди и басса, например: «руки бассом, ноги кролем», «руки не работают, ноги бассом» и т.д.	2х30
2	31	Повторение спортивных способов плавания: басс, кроль на груди, кроль на спине.	Совершенствование изученных способов плавания. Воспитание умения проявлять активность самостоятельность.	2х30
3	32	Открытое занятие «Освоение навыков по плаванию».	Показать какие навыки по плаванию получили дети на занятиях. Показать индивидуальные особенности детей в двигательной деятельности. Показать эмоциональное состояние ребенка на занятии.	
4	33	Диагностика навыков по плаванию.	Подведение итогов в плавательной деятельности. Выявление положительной динамики в показателях диагностики.	

Сравнительная таблица освоения навыков плавания

Стандарт			7-12м	15м и более
Время тестирования	Октябрь	Кол-во детей		
		%		
	Май	Кол-во детей		
		%		

Используемая литература

1. Л.Д. Еремеева «Научите ребенка плавать» С.-П. «Детство-ПРЕСС» 2005 г.
2. М. Рыбак; Г. Глушкова «Раз, два, три, плыви» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений, Москва, Обруч, 2010 г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. С.П. «Детство-ПРЕСС» 2011 г.
4. Т.А. Протченко, Ю.А. Семейнов «Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет» Москва, Центр «Школьная книга» 2009 г.
5. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать.» Москва «Просвещение» 1985 г.
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПан 2.4.1.3049-13