

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9
(МБОУ СШ№9)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО
ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Крошки-осьминожки»

(использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде)



Подготовил:

Чечуй Светлана Александровна

г. Сургут

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план кружка.
3. Содержание программы.
4. Методические рекомендации к проведению занятий.
5. Условия реализации программы.
6. Ожидаемые результаты.
7. Оценка результатов обучения детей.
8. Используемая и рекомендуемая литература.
9. Приложения.

1. Пояснительная записка

Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретам, организационным формам движения, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены. (Орбели Л.А. Вопросы высшей нервной деятельности, 1949г.)

Талант имеет право на развитие. Задача педагогов – выявить его, прогнозировать и развивать.

Накопленный педагогический опыт и современные научные разработки показывают, что дети старшего дошкольного возраста обладают огромными потенциальными возможностями физического и психического развития, значительно большими, чем предполагалась ранее. При определенных условиях они могут усвоить такие знания, достичь такого уровня в развитии двигательных функций, которые позволяли бы им успешно адаптироваться к новым условиям, осваивать общественный опыт. (Г.М.Касаткина, 1982г., Н.Б.Самбулова, 1985г., Е.П.Ильина, 1985г.).

Система обучения плаванию в МБОУ СШ №9 рассчитана на 4 года.

К концу третьего года обучения выявляются дети, наиболее склонные к плаванию, которым становится «тесно» рядом с основной массой детей, а одного занятия в неделю – мало. Эти дети готовы воспринять и научиться большему, нежели предлагает программа обучения плаванию в детском саду. Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием после окончания детского сада.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне. Таким образом, в ДОУ функционирует кружок «Крошки-осьминожки», предназначенный для дошкольников 5-7 летнего возраста и рассчитанный на 1 год обучения. При разработке программы использовались:

- типовая программа под редакцией М.А.Васильевой;
- современные программы обучения дошкольников плаванию

(Т.И.Осокина, Е.К.Воронова);

-литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж..Булгакова, Л.Ф.Еремеева, Ю.Ф.Курамшин и др.);

- личный педагогический опыт.

Основные **отличия** программы кружка «Крошки-осьминожки» от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

-обучения плаванию в ластах;

-обучения элементам прикладного плавания;

-использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае - аквааэробика);

-занятий по «сухому плаванию» в спортивном зале;

-теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде;

Цель программы заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, развитии способностей к плаванию, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания, охране и укреплению здоровья дошкольника.

Основные задачи реализации программы:

1. Прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания (как спортивными способами, так и прикладного) в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности.

2.Укреплять здоровье, совершенствовать физические и психические качества, необходимые для обучения плаванию.

3.Совершенствовать максимальное, согласно возрасту, разнообразие плавательных действий, действий в воде; основные виды плавания.

4.Обучить плаванию в ластах, элементам прикладного плавания, современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аквааэробика).

5.Осуществлять профилактику двигательного дефицита в специфических климатических условиях Севера.

6.Воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам.

Содержание программы представлено семью блоками:

- ✓ плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- ✓ плавание в ластах;
- ✓ плавание способом «брасс»;
- ✓ элементы прикладного плавания;
- ✓ плавание способом «баттерфляй»;
- ✓ прыгивание в воду, ныряние, повороты;
- ✓ адаптационные занятия в городском бассейне.

Каждый из блоков сопровождается теоретическими сведениями, аквааэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Освоение образовательного курса заканчивается отчетным праздником « День Нептуна» с демонстрацией достижений, в том числе элементов синхронного плавания.

Реализацию данной программы необходимо осуществлять на основе общедидактических принципов, принципов здоровьесберегающих технологий, в частности:

- ✓ приоритета индивидуализации, учета индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения;
- ✓ многообразия и вариативности форм и методов организации жизнедеятельности и образования дошкольников;
- ✓ непрерывности образования и воспитания;
- ✓ развивающего и воспитывающего обучения;
- ✓ обеспечения комфортной психоэмоциональной среды, «ситуации успеха».

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде, 80-90% продолжают дальнейшее обучение в спортивной школе на отделениях «плавание» и «прыжки в воду» в городском бассейне.

2. Учебно-тематический план

№	Наименование темы:	всего
---	--------------------	-------

	Количество часов	25
1.	Значение занятий плаванием для человека	1
2.	Период адаптации	3
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания	
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	12
3.2	Плавание в ластах	2
3.3	Плаванию способом «брасс»	2
3.4	Элементы прикладного плавания	2
3.6	Повороты, прыгивания	2
4.	Спортивные праздники, соревнования	1
5.	Аквааэробика (на каждом занятии)	

3. Содержание программы

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
---	------------------------	---------------	-----------

I.	1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека» 2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплытие: - поплавок; - звезда на спине, груди. 3. Скольжение: - на груди; - на спине. 4. Выдох в воду.	«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки-нырялки» «Насос» «Винт»	1- 4
II.	1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания». 2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием; - движения руками; - движения руками согласованно с дыханием; - плавание в полной координации; 3. Текущий контроль.	Аквааэробика «Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник» Эстафета	4 -14
III.	1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании» 2. Обучение плаванию в ластах: - плавание на груди; - плавание на спине.	«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу» Эстафеты	14-16
IV.	1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания» 2. Обучение плаванию способом «брасс»: - движения ног; - движения ног согласованно с дыханием; - движения рук; - движения рук согласованно с дыханием; - плавание в полной координации. 3. Текущий контроль.	Аквааэробика «Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало» Эстафета	16-18
V.	1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека» 2. Обучение элементам прикладного плавания: - лежание на спине; - плавание на боку;	«Не замерзни» «Кто дольше под водой» «Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега» Эстафета	18-20

	- плавание любимым способом; 3. Текущий контроль.		
VII.	1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду» 2. Обучение прыжкам, нырянию, поворотам: - спрыгивание с бортика из положения сидя; - спрыгивание с бортика из положения стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; 3. Текущий контроль.	«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины» Эстафета	20 -23
VIII.	1. Праздники, развлечения на воде «День Нептуна» Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д. 2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.	Согласно сценария игры по желанию детей	1
	3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.	Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине	1
	Всего:		25

4. Методические рекомендации к проведению занятий

Обучение плаванию в ДОУ направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавательные средства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме, в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, посещая городской бассейн, ребенок учится принимать решение и

действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 1)

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности каждого ребенка.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет (примерный план-конспект занятия смотри в приложении № 2). Но так как в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие (примерные игры смотри в приложении № 3).

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

5. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 5-7 лет (то есть после трех лет обучения плаванию).

Количество воспитанников в группе до 10 человек (по требованиям СанПина к малогабаритным бассейнам ДООУ), состав постоянный.

Срок реализации программы: 3 месяца.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 30 минут в бассейне.

Особые условия: в целях качественного освоения программы, в зависимости от оснащения бассейна инвентарем, кроме плавающих и тонущих игрушек, рекомендуется иметь на каждого ребенка:

- доску для плавания;
- калабашку;
- ласты

6. Ожидаемые результаты в конце учебного курса:

а) должны знать:

- ✓ правила поведения на воде;
- ✓ значение влияния плавания на организм человека;
- ✓ основы закаливания;
- ✓ значение прикладного плавания в жизни человека;

б) должны уметь:

- ✓ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- ✓ проплывать любым способом 25 метров;
- ✓ проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров;

увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;

- ✓ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- ✓ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- ✓ придумывать собственные игры или игровые задания;
- ✓ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

7. Оценка результатов обучения детей

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения
(например, таблица № 1)
- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года (таблица № 2).
- ✓ **сравнительный анализ** допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом

Таблица №1

Оценка плавания способом кроль на груди

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения					средний балл
		движен ия ног	движения рук	движения ног согласованно с дыханием	движения рук согласованно с дыханием	плавание в полной координации	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

**Оценка результативности плавательных действий, необходимых для
дальнейшего обучения плаванию**

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног	плавание 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

Уровни оценки:

Высокий – 5

Средний – 4

Низкий – 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

8. Используемая и рекомендуемая литература

1. Ю.Ф.Курамшин «Найдите свой талант»
В.М. Поповский Лениздат, 1987
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»
М.,1985
3. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»
методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс», 2005
4. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»
Е.А.Тимофеева Москва «Просвещение», 1991
Т.Л.Богина
5. М.А.Васильева «Программа обучения и воспитания в детском саду»
В.В.Гербова Москва: Мозаика-Синтез, 2005
Т.С.Комарова
6. Е.К.Воронова «Программа обучения дошкольников плаванию в
детском саду»
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
7. Н.Ж.Булгакова «Плавание»
М: ФиС, 1999
8. Ж.Е. Фирилева, «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально -игровая гимнастика
Е.Г. Сайкина для детей – учебно-методическое пособие для
педагогов дошкольных и школьных учреждений
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
9. О.С.Филиппова «Физическая культура в системе образования
дошкольников» - автореферат дис. на соискание уч.
степ. доктор пед.наук, СПб, 2002
10. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье»
М.: «Советский спорт», 1990
11. Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье ...»
М.: «Физкультура и спорт»,1988
12. Х. Лейнус «Игры для детей различного возраста. Плавание»
1977

**9. Примерные игровые задания
с элементами прикладного плавания**

«Не замерзни»

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

«Дождись помощи»

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

«Доставь письмо»

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намокло.

**Примерный план- конспект
игрового занятия «Растишка»**

Количество детей: 8 – 10 человек

Инвентарь: ласты – по количеству детей, игрушка «оса», доска для плавания – по количеству детей.

Цель: оптимизировать адаптационный период; повторить ранее изученные действия в воде; настроить детей на дальнейшее обучение.

Задачи:

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.
4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

Ход занятия:

I. Приветствие детей. Разминка суше:

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.
2. «Ножки плавают» -
 - а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;
 - б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».
3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 минут.
4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

II. В воде:

1. Разминка: аквааэробика под песню «Море» музыка Мераба Парцхаладзе слова Нины Соловьевой.

2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые – маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

Ответ детей.

Инструктор. Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,	Чтобы глазки блестели,
Умываться все идем:	Чтобы щечки краснели,
Водичка – водичка,	Чтобы кусался зубок
Умой мое личико!	И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

Инструктор. Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «**Солнышко и дождик**» - 1 -2 раза

Инструктор. Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «**Оса**» - 1 – 1,5 минуты

Описание. Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

Инструктор. Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «**Звезда**» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

Инструктор. Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «**Скольжение**» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

Инструктор. А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

Упражнение «Торпеда» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

Инструктор. На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачивайте воду!

Игра «Насос» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

Инструктор. Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

Инструктор. Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

Свободное плавание

III. Выход из воды. Подведение итогов.

Примерные игры на воде

«Примерь шляпу»

Цель: научить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

Описание: дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца Ø 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

Вариант: кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

Правила: не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

Методические рекомендации: при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

«Путешествие, или кто как плавает»

Цель: научить движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

Описание: дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

Инструктор: мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

Инструктор: а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингвины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

Инструктор: наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

Вариант: Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением задания. Допустимо обсуждение выполнения.

Методические рекомендации. Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

«Зеркало» (Т.И.Осокина)

Цель: развивать творческое воображение, самостоятельность в выборе игровых заданий, способность к оценке товарищей.

Описание:

Дети: Видим в зеркале друг друга:

«Эй, ребята, не зевай!».

Инструктор: То, что (Лена) нам покажет,

Дети: Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

Вариант: ребенок оценивает качество выполнения (авт.)

Правила: не мешать товарищам.

Методические рекомендации: Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.