

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Полёт» им. В.И. Манойленко
Арсеньевского городского округа**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Полёт» АГО

Е.С. Агафонов

03» июля 2023 г.

Приказ № 304 от 03 июля 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта**

по виду спорта: ПЛАВАНИЕ

«ОСЬМИНОЖЕК»

Срок реализации программы: ежегодно

Составил программу:

инструктор-методист А.С. Батова

2023 год

г. Арсеньев

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Концепция дошкольного образования - забота о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Программа формирует навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация тренировочного процесса

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня. Форма организации обучения – групповая. В группы оздоровительного плавания принимаются дети в возрасте от 5 до 7 лет без противопоказаний по состоянию здоровья. Минимальное количество человек в группе - 10, максимальное – 12. Данная программа реализуется в условиях бассейна 10 х 6 метров с комфортной температурой воздуха и воды. Максимальная глубина чаши бассейна – 1,1 м. Занимающиеся стоят на дне чаши бассейна, что облегчает освоению с водой и помогает преодолеть страх.

Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

Занятия проводятся на протяжении учебного года два-три раза в неделю и охватывают 10 месяцев, то есть 120 часов в год.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основное содержание программы составляют игры и физические упражнения, освоение которых помогают детям не бояться воды, освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

В программе выделено поэтапное формирование соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Цель программы:

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным движениям в воде.

Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные: - укрепление здоровья детей, развитие двигательной активности; – расширение адаптивных возможностей детского организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям; – формирование правильной осанки, развитие костно-мышечного корсета;

Образовательные: – формирование представления о водных видах спорта; - формирование основных умений и навыков; - освоение элементов плавания, умение владеть своим телом в водной среде; - обучение основному способу плавания «Кроль»; - ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне). – развитие физических качеств и координационных возможностей;

Воспитательные: - воспитание морально-волевых качеств, смелости, силы воли, самостоятельности и организованности; - формирование стойких гигиенических навыков; – формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию; – способствование эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

На занятиях по обучению плаванию, соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципами последовательности и

систематичности. Учитывая разный уровень физической подготовки занимающихся на начало учебного года, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания, зависит от использования методов обучения, применяемых тренером-преподавателем. К методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Данный метод применяется на протяжении всего года обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;

- практический: упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся:

- группы физических упражнений – общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
 - подготовительные упражнения для освоения с водой и ее свойствами: передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.
- упражнения для изучения техники плавания с опорой и без:
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
- простейшие спады и прыжки в воду:
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
- игры и развлечения на воде:
 - развитие умения передвигаться в воде;
 - овладение навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - овладение лежанием и скольжением;
 - развитие физического качества.
 - правила поведения и техника безопасности на воде.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием

водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании;

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры, а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Тренер-преподаватель должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины, количества детей, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

Игры с выдохом в воду. «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Тренер определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора

игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде. «Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры на всплытие и лежание на воде «Поплавок», «Медуза». «Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» стараются осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с погружением в воду «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу тренера-преподавателя дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры с преодолением сопротивления воды. «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Паровозик». Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом тренер считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры со скольжением и плаванием. «Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом.

Игры с мячом «Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- движений в воде без опоры.

Упражнения для ознакомления способов плавания кроль на груди на суше:

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет тренера: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

Упражнения для ознакомления способов плавания кроль на груди в воде:

1. Движения ногами кролем. В положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер)

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Упражнения для ознакомления способов плавания кроль на спине на суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

Упражнения для ознакомления способов плавания кроль на спине в воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении лежа на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния, на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, систематичности, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил.

Конечным результатом освоения годовой программы по плаванию детей от 5 до 6 лет является:

- умение уверенно погружаться в воду с головой;
- безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;

- умение выполнять выдох в воду энергично и полностью (выдох делать через рот и нос, вдох через рот).
- формирование навыков лежания на воде (на груди и на спине) с помощью доски и самостоятельно;
- умение всплывать «поплавком», затем, разводя ноги и руки, образовывать «звездочку»;
- выполнять движения работы рук и ног с выдохом в воду в упоре лежа на груди у опоры;
- освоение скольжения с предметом в руках с задержкой дыхания на груди и на спине, а также с выдохом в воду;
- формирование правильной осанки;
- воспитание чувства коллективизма.

Конечным результатом освоения годовой программы по плаванию детей возраста от 6 до 7 лет является:

- умение уверенно погружаться в воду с головой;
- безбоязненно открывать глаза в воде, ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы;
- закрепление знаний о правилах безопасности на воде. Углубление представления о технике плавания;
- умение детей чередовать вдох с выдохом в воду с движениями рук при плавании кролем на груди;
- умение плавать на спине. Согласовывая полную координацию движений рук, ног с дыханием, преодолевая большие расстояния.
- выполнять вдох и выдох в стиле брасс, стоя на месте и в скольжении;
- обучить скольжению, работая руками, ногами брассом; согласовывая движения рук и ног с задержкой дыхания;
- выполнять движения ногами дельфином;
- совершенствовать все ранее приобретенные навыки и умения;
- способствовать закаливанию детей;
- воспитание целеустремленности и настойчивости.

Так же к концу года обучающиеся всех возрастных групп должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены.

4. ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ

Для проверки освоения обучающимися пройденного материала проводятся открытые занятия. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при выполнении заданий. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная программа положительно воздействуют на разностороннее развитие младших школьников. Является эффективным средством закаливания организма. Повышается устойчивость к заболеваниям. Позволяет сформировать и освоить элементарные двигательные навыки в воде и создать положительный эмоциональный фон при занятиях плаванием. Программа предназначена для детей дошкольного возраста.

Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
4. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
5. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
6. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-288с.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
9. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
11. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.