

Отдел образования администрации Мучкапского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Салют»

Принята на педагогическом
Совете МБОУ ДО ДЮСШ
«Салют» протокол № 1
«28» августа 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

Ракин

В.А. Ракин

приказ № 130/2-ф 01.09.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Плавание»

«МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФИН»

Возраст обучающихся – 4-6 лет,
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Панферова Нина Викторовна,
тренер-преподаватель

р.п. Мучкапский

2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Заключение
5. Методическое обеспечение программы
6. Литература

Пояснительная записка

Фундамент здорового образа жизни закладывается в детстве. Насколько этот фундамент будет прочным, целиком зависит от приобщения ребенка к регулярным физкультурным занятиям с первых дней жизни.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которых происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена.

Настоящая программа по плаванию предназначена для приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и регулярной физической активности.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Плавание благотворно 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. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водной стихией. Занятия плаванием развивают такие черты личности. Как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность.

Учебный план

Учебно-тематический план составляет 6 месяцев (48 часов).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу (45 мин.)

№ п/п	Содержание занятий	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, профилактика травматизма.	2
	Гигиена и закаливание.	1
	Требование к оборудованию и спортивной тренировки.	1
2	Практическая подготовка	40
	ОФП	5
	СФП	20
	Техническая подготовка	10
	Игры на воде	5
3	Посещение спортивных соревнований	2
4	Зачетные требования	2
	Всего часов	48

Минимальный возраст для зачисления, минимальное и максимальное количество детей в группах и требования по физической и технической подготовке на конец учебного года.

Этапы образовательного процесса.	Минимальный возраст для зачисления обучающихся	Минимальная и максимальная наполняемость учебных групп.	Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю).	Требование по технико-тактической, физической подготовке на конец учебного года.
Спортивно-оздоровительный Этап-1 год обучения.	4 – 6 лет.	15 -20 чел.	8 ч.	Умение держаться на воде, уметь стартовать из воды, с тумбочки, проплыть 25м.

Цель программы:

- Формирование здорового образа жизни, привлечение к систематическим занятиям физической культурой.
- Формирование личности.
- Укрепление здоровья и овладение необходимыми навыками плавания.

Задачи программы:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни.
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации).
- Разучивание элементарным движениям техники плавания.
- Формирование коммуникативных умений взаимодействия в разных ситуациях.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

- Закаливание.
- Формирование необходимых навыков плавания.
- Положительное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему организма ребенка.
- Развитие органов дыхания.
- Формирование осанки.
- Разностороннее и гармоничное развитие всех групп мышц.
- Повышение жизненного тонуса.

Структура занятий

Занятия по обучению плаванию делится на 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%.

Подготовительная часть. Задача данной части – активизация организма. Она может включать в себя, как общеразвивающие упражнения на суше так и элементарные упражнения в воде.

Основная часть включает в себя упражнения, направленные на решение задач поставленных в занятии.

Заключительная часть – в конце занятия необходимо дать детям время для свободного плавания.

Формы обучения

Групповые занятия по 15-20 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут, для детей 4-6 лет.

Вспомогательные средства (оборудование): Плавательные доски; Резиновые шайбы; Мячи; Надувные круги и нарукавники.

Основные методические принципы программы

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность и индивидуальный подход;
- систематичность и постепенность в повышении требований.

На первом же этапе обучения у занимающихся должна быть создана психологическая (мотивационная) физическая и координационная готовность к овладению новыми движениями.

С первых шагов в бассейне у занимающихся формируют устойчивый интерес, **сознательное и активное отношение** к занятиям плаванием. Заинтересовать, увлечь, раскрыть конкретную цель занятий и побудить ученика к быстрейшему овладению техникой плавания – одна из основных задач в это время. Желательно на первом занятии кратко и образно рассказать занимающимся о цели и задачах обучения: укрепление здоровья, закаливании, подготовке к труду, участию в играх и соревнованиях. Хорошо, если подобная беседа будет проведена и с родителями учеников. Это поможет создать атмосферу общей заинтересованности, доброжелательности, уважительного отношения к занятиям детей плаванием. Тесный контакт тренерского коллектива с родителями учеников плодотворно сказывается на процессе начального обучения. Большим побудительным мотивом к регулярному посещению бассейна для детей служат мажорный (с элементами игр и состязаний) тон проведения занятий. На каждом из них перед учениками следует ставить конкретную задачу, чаще отмечать их успехи и как можно быстрее переходить от разучивания отдельных элементов к плаванию с полной координацией движений или со связками элементов.

Обеспечение психологической готовности учеников к начальному обучению плаванию требует преодоление у них чувства боязни воды, неуверенного отношения к действиям в непривычной водной среде. Эта задача решается путём использования подготовительных упражнений по освоению с водой, переключения внимания детей на выполнение несложных, но интересных ярко и положительно эмоционально окрашенных заданий, выполняемых в воде. немаловажную роль при этом играет доверие учеников к своему преподавателю. Поэтому столь важно с первого урока установить контакт в общении с детьми, на основе

доброжелательности, спокойствия, уверенности в выполнении предлагаемых упражнений. На этапе освоения с водой недопустим волевой «нажим» на детей со стороны преподавателя.

Принцип сознательности и активности требует, чтобы с первых занятий в воде ученикам прививались навыки самоанализа движений и самоконтроля. Важно постоянно развивать способность детей осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.

Другой необходимой предпосылкой освоения техники плавания является **наглядность** обучения. Вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия и представления овладения движениями в воде и их совершенствование крайне затруднительны. Особенно важную роль наглядность играет в процессе начального обучения детей младшего возраста.

Принцип доступности и индивидуальности обязывает преподавателя строить процесс обучения с учётом возможностей учеников, особенностей их возраста, пола, уровня предварительной физической подготовленности, индивидуальных двигательных способностей. Требования, предъявляемые к ученику, должны возрастать постепенно и соответствовать его психологической, физической, координационной готовности к обучению. Это – одно из важнейших условий успешного освоения техники плавания. Формированию навыка плавания спортивными способами должна предшествовать подготовка, направленная на развитие качеств, имеющих решающее значение для становления этого навыка. Решение данной задачи обеспечивается выполнением общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, имитационных и подготовительных упражнений в воде. Эти упражнения направлены на укрепление мышц, развития гибкости, координированности, создание и уточнения представлений о плавательных движениях.

Нарушение принципа доступности снижает у занимающихся интерес к занятиям плаванием, вызывает неуверенность в своих силах. Однако и лёгкие задания не приносят полного удовлетворения, не мобилизуют их волевых качеств.

С принципами доступности неразрывно связан **принцип систематичности и постепенного повышения требований** к ученику. Этот принцип включает такие важные положения как регулярность и повторность занятий, преемственность учебных упражнений и заданий, определенная методическая последовательность в освоении учебного материала – от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному, представляющие основу навыка плавания, повторяются многократно, уточняются и доводятся до автоматизма. Но однообразное повторение быстро надоедает детям. Поэтому так важно умение преподавателя применять широкий круг упражнений, разнообразить исходные

положения, варьировать характер движений, смело вводить игровой метод при закреплении движений.

Содержание программы:

Вхождение в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение в воде

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.
- 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
- 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 4) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 5) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- 7) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
- 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- 4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.
- 5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.
- 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.
- 6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.
- 7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

- 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.
- 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.
- 3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).
- 4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
- 5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- 7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Кроль на груди

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Кроль на спине

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

Движения руками

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой.

Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений.

1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше

1. Ходьба и бег на месте.

2. Упражнения на растягивание.

3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища.

4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук.

5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем.

6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).

7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница»).

8. Упражнение «мельница» с шагами и прыжками на месте.

Общеразвивающие упражнения в воде

Упражнения без предметов

1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.

2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.

3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами

- 1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.
- 2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).
- 3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.
- 4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.
- 5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.
- 6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

Ноябрь: Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Игры. «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Декабрь: Общеразвивающие и специальные упражнения на

суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Всплытие и лежание. Выдохи в воду. Поплавок, медуза, звездочка. Игры. «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Январь: Общеразвивающие и специальные упражнения на

суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Скольжение. Работа ног кролем. Выдохи в воду. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Февраль: Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Общеразвивающие упражнения в воде. Скольжение с различным положением рук. Выдохи в воду. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Март: Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Апрель: Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

Общеразвивающие упражнения в воде. Кроль на груди, кроль на спине. Игры: «Кто дальше проскользит», «Торпеды», Сдача контрольных нормативов. Соревнования по плаванию – проплыть 25м.

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы:

1. Плавательные доски;
2. Надувные мячи;
3. Надувные круги;
4. Хоккейные шайбы;
5. Плавательные нарукавники;
6. Секундомер;
7. Дорожка для плавания;
8. Ласты для плавания.

Литература:

1. Афанасьев, В.З. Игры в обучении плаванию / В.З.Афанасьев. - М.: Просвещение, 1993.
2. Большакова, И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: Астрель, 2002. – 160 с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
5. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. Примерная программа по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущена ГК РФ по физической культуре и спорту.