

Муниципальное бюджетное учреждение
Физкультурно-оздоровительный спортивный центр «Орион»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» сентября 2022 г.
Протокол №1



Утверждаю:
Директор
МБУ ФОСЦ «Орион»
Д.Г. Кочкарев
«02» сентября 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Нептун»

Срок реализации программы: 1 год
Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет
Уровень подготовки: базовый

Составитель:
Методист
Егорова Людмила Александровна

г. Ульяновск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Актуальность и новизна программы

1.4. Ожидаемые результаты обучения в объединении плавания за год

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий:

2.1. Содержание обучения

2.2. Нормативные требования

2.3. Учебный план базового уровня первого года обучения

2.4. Содержательная часть базового уровня первого года обучения

Раздел 3. Используемая литература

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Нептун» МБУ ФОСЦ «ОРИОН» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, составлена в соответствии с целями и задачами оздоровительно - образовательного центра, запросами родителей. Программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Срок реализации программы «Нептун» 1 год, 72 часа в год, из расчёта 2 занятия в неделю продолжительностью 1 академический час в течение учебного года (на основании требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- 4) Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных
- 5) общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- 6) Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- 7) СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- 8) Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ФОСЦ «ОРИОН».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Формирование двигательной активности, развитие физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни, осуществление коррекции физического и психического развития детей средствами плавания, формирование единых подходов к сохранению и укреплению здоровья детей, обеспечение безопасности и здорового образа жизни.

Формировать культурно-гигиенические навыки в процессе занятия плаванием.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

1. Приобщать детей к здоровому образу жизни;
2. Снятие статического напряжения;
3. Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
4. Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
5. Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
6. Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

1. Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
2. Развивать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
3. Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.
4. Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

1. Прививать гигиенические навыки;
2. Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
3. Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
4. Воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ И НОВИЗНА ПРОГРАММЫ.

Актуальность данной программы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующие оздоровлению детей, укрепляющие их нервную систему. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции. Одним из таких средств являются занятия по обучению плаванию в группах оздоровительной направленности. Где дети смогут научиться плавать, где занятия в бассейне будут действительно развивающими, интересными, познавательными.

Обучение по данной программе происходит посредством взаимодействия обучающихся и тренера-преподавателя в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить процесс адаптации обучающихся в открытом социуме.

Новизна данной программы «Нептун» от уже существующих в этой области заключается в том, что реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей к условиям водной среды проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с погружения детей под воду (доставание предметов со дна). Дети со дна достают мелкие игрушки. Им очень интересно, какая игрушка спряталась на дне бассейна, и кто больше их соберет.

1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ «ПЛАВАНИЕ» ЗА ГОД.

Оценка уровня индивидуального развития воспитанников осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

К концу обучения дети должны **знать**:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура);
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых;

Уметь:

- безбоязненно находиться в воде;
- выполнять плавательные действия, связанные с перемещением тела в водной среде;
- выполнять выдох в воду;
- скользить на груди и спине;
- выполнять упражнения в воде (поплавок, медуза, звездочка, торпеда и др.);
- плавать по типу облегченного способа плавания как при кроле на груди, на спине.

Способы проверки результатов:

- путем наблюдения за ребенком;
- контрольные упражнения.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде открытого урока.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Адресат программы: Программа направлена на дошкольный и младший школьный возраст детей от 4 до 7 лет.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система малышей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом.

В дошкольном возрасте (от 4 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Возрастная группа 4 года.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Возрастная группа от 4 до 5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Возрастная группа от 5 лет до 6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением

темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Возрастная группа от 6 лет до 7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Объем программы: 72 часа, запланированных на весь период обучения (с сентября по май месяц).

Срок освоения программы: 1 год.

Формы организации образовательного процесса: Групповые

Состав группы 15-20 человек.

Режим занятий: Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 мин. Занятия проводятся с детьми с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Включают отработку каждого плавательного элемента, игры и игровые задания с предметами, эстафеты на воде. Ведущим методом обучения является игровой метод.

- 3 минуты - разминка на суше; изучение теоретического материала в форме бесед.
- 25 минут - обучение базовым движениям по плаванию; обучение каждого плавательного элемента;
- 12 минут - подвижные игры на воде;
- 5 минут - свободное плавание.

Условия реализации программы:

МБУ ФОСЦ «ОРИОН» имеется малый бассейн.

Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)	Размеры бассейна (м)
+ 30... +31 ⁰ С	+28... +29 ⁰ С	0,6 -0,9	10 х 6

Имеется оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий, инвентарь, пособия и игрушки, которые предназначены для наиболее эффективной организации занятий:

- плавательные доски;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера;
- колобашки;
- обручи;
- спасательные круги;
- нарукавники.
- надувные игрушки.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Формы аттестации/контроля:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов МБУ ФОСЦ «ОРИОН»;
- показ открытых занятий и развлечений на воде (с родителями), для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

2.2. Нормативные требования

Задачи для оценки плавательной готовности дошкольников в разных возрастных группах

Возрастная группа	Задачи
Средняя	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха. Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду
Старшая	Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и спине
Подготовительная	Тоже, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, плавать способами кроль на груди и на спине, брасс.

Протокол обследования навыков плавания.
Средняя группа.

Фамилия, имя воспитанника	Ходьба с заданиями	Бег с заданиями	Опускание лица в воду	Принятие горизонтального положения тела
---------------------------	--------------------	-----------------	-----------------------	---

Протокол обследования навыков плавания.
Старшая группа.

Фамилия, имя воспитанника	Погружение в воду с головой	Упражнение «Медуза» в парах	Упражнение «Поплавок»	Скольжение в положении «Стрела»
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------	---------------------------------

Протокол обследования навыков плавания.
Подготовительная к школе группа.

Фамилия, имя воспитанника	Ориентировка под водой	Упражнение «Медуза» «Поплавок»	Плавание кроль на груди с доской	Плавание любым способом 5м
---------------------------	------------------------	--------------------------------	----------------------------------	----------------------------

1балл-ребёнок не выполняет упражнение, боится

2 балла-ребёнок прилагает усилие выполняет задание и упражнения с помощью педагога

3 балла - ребёнок выполняет задание не совсем чётко, но самостоятельно

4 балла – задание, упражнение выполнено чётко, правильно выдержав время

Уровни:

Ниже среднего - 1 балл

Средний – 2 балла

Хороший – 3 балла

Высокий – 4 балла

К концу года воспитанники должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Делать попытку доставать предметы со дна
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Б-1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка.		2	2		
1.1.	Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем.	1	1		
1.2.	Ознакомить учащихся с понятиями личная гигиена и гигиена плавания.	1	1		Беседа.
2. Освоение с плотностью и сопротивлением воды.		6		6	
2.1.	Входная диагностика.	1		1	Наблюдение.
2.2.	Индивидуальный и поточный вход в воду.	1		1	
2.3.	Умывание в воде бассейна.	1		1	
2.4.	Плескание.	1		1	
2.5.	Движения руками в воде.	1		1	
2.6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	1		1	Наблюдение.
3. Передвижения в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.		4		4	
3.1.	Передвижения по дну бассейна (в				

	воде): шагом, бегом, прыжками.	1		1	
3.2.	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами.	1		1	
3.3.	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	1		1	
3.4.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	1		1	Наблюдение.
4. Погружение, подныривание и открывание глаз в воде.		7		7	
4.1.	Опускание лица в воду, стоя на дне.	1		1	
4.2.	Погружение с головой в воду, с задержкой дыхания (с опорой).	1		1	
4.3.	Погружение с головой в воду, с задержкой дыхания (без опоры).	1		1	
4.4.	Погружение с головой в воду с задержкой дыхания в парах («Насос»).	1		1	
4.5.	Открывание глаз в воде, стоя на дне.	1		1	
4.6.	Погружения с рассматриванием предметов и доставанием их со дна («Водолазы»).	1		1	
4.7.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	1		1	Наблюдение.
5. Всплывания и лежания на воде (на груди и на спине).		6		6	
5.1.	«Поплавок».	1		1	
5.2.	«Медуза».	1		1	

5.3.	«Звездочка» на груди.	1		1	
5.4.	«Звездочка» на спине.	1		1	
5.5.	Игры, связанные с лежанием на груди.	1		1	
5.6.	Игры, связанные с лежанием на спине.	1		1	Наблюдение.
6. Вдохи и выдохи в воду.		7		7	
6.1.	Выдох перед собой в воздух.	1		1	
6.2.	Выдох на воду («Горячий чай?»).	1		1	
6.3.	Выдох на границе воды и воздуха.	1		1	
6.4.	Выдохи, в воду держась за бортик, стоя на дне и лежа с вытянутыми руками.	1		1	
6.5.	Выдохи в воду в ходьбе, держась за плавательную доску.	1		1	
6.6.	Продолжительные выдохи («У кого больше пузырей?»).	1		1	
6.7.	Игры с использованием выдоха в воду.	1		1	Наблюдение.
7. Скольжения (на груди и на спине).		5		5	
7.1.	Скольжение на груди, в воде с задержкой дыхания со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	1		1	
7.2.	Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна («Стрелка» на груди).	1		1	
7.3.	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна («Стрелка» на спине).	1		1	
7.4.	Скольжение	1		1	

	в сочетании с выдохом в воду.				
7.5.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	1		1	Наблюдение.
8. Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля).		8		8	
8.1	Движения ногами в воде, сидя.	1		1	
8.2.	Попеременные движения ногами, как при кроле на груди, держась вытянутыми руками за бортик (с опорой).	1		1	
8.3.	Попеременные движения ногами, как при кроле на спине (с опорой).	1		1	
8.4.	Попеременные движения ногами, как при кроле на груди, держась за плавательную доску (с выдохом в воду).	1		1	
8.5.	Попеременные движения ногами, как при кроле на спине, держась за плавательную доску (дыхание произвольное).	1		1	
8.6.	«Торпеда» на груди с задержкой дыхания и с выдохом в воду.	1		1	
8.7.	«Торпеда» на спине.	1		1	
8.8.	Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	1		1	Наблюдение.
9. Гребковые движения руками в плавании на груди и спине (по типу кроля).		8		8	
9.1.	Движения руками на суше.	1		1	

9.2.	7.8. Гребковые движения, руками вперед, держась за бортик (стоя на дне в наклоне и лежа на груди) с задержкой дыхания.	1		1	
9.3.	Гребковые движения, руками вперед, держась за бортик (лежа на груди) с попеременной работой ног, с задержкой дыхания.	1		1	
9.4.	Гребковые движения руками вперед, как при кроле на груди, в скольжении зажав колобашку ногами (с задержкой дыхания и с выдохом в воду).	1		1	
9.5.	Гребковые движения руками вперед, как при кроле на груди, с попеременной работой ног (с задержкой дыхания и с выдохом в воду).	1		1	
9.6.	Гребковые движения руками назад, как при кроле на спине, в скольжении зажав колобашку ногами (дыхание произвольное).	1		1	
9.7.	Гребковые движения руками назад, как при кроле на спине, в скольжении зажав колобашку ногами (дыхание произвольное).	1		1	
9.8	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	1		1	Наблюдение.
10. Сочетание движений руками и ногами с дыханием.		15		15	
10.1.	Вдох в сторону, выдох в воду, вытянув руку вперед (на месте, в	1		1	

	ходьбе, держась за доску).				
10.1	Вдох в сторону, выдох в воду, вытянув руку вперед (на месте, в ходьбе, держась за доску).	1		1	
10.2.	Попеременная работа ног, держась за бортик одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	1		1	
10.2	Попеременная работа ног, держась за бортик одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	1		1	
10.3	Попеременная работа ног, держась за плавательную доску одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	1		1	
10.3.	Попеременная работа ног, держась за плавательную доску одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	1		1	
10.4.	Гребковые движения вперед одной рукой, выполняя вдох в сторону, выдох в воду (стоя на дне в наклоне и лежа на груди).	1		1	
10.4	Гребковые движения вперед одной рукой, выполняя вдох в сторону, выдох в воду (стоя на дне в наклоне и лежа на груди).	1		1	
10.5	Гребковые движения, руками вперед в сочетании с дыханием, зажав колобашку ногами.	1		1	
10.5.	Гребковые движения, руками вперед в сочетании с дыханием, зажав колобашку ногами.	1		1	

10.6	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук вперед в сочетании с дыханием (по типу облегченного способа плавания как при кроле на груди).	1		1	
10.6.	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук вперед в сочетании с дыханием (по типу облегченного способа плавания как при кроле на груди).	1		1	
10.7	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук назад (по типу облегченного способа плавания как при кроле на спине).	1		1	
10.7.	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук назад (по типу облегченного способа плавания как при кроле на спине).	1		1	
10.8	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	1		1	Наблюдение.
11. Повороты.		4		4	Наблюдение.
11.1.	Итоговая диагностика	1		1	
11.2	Техника поворотов на суше.	1		1	
11.3.	Техника «открытого» поворота в воде.	1		1	
11.4.	Техника «закрытого» поворота в воде.	1		1	
Всего:		72	2	70	

2.5. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Теоретическая подготовка.

Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем.

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Ознакомление учащихся с понятиями личная гигиена и гигиена плавания.

Инструктор по спорту, тренер (именно он обучает плаванию в бассейне) должен проследить, чтобы дети приняли душ(с мылом и мочалкой) до того, как они пойдут в бассейн и после занятия, чтобы смыть воду с содержанием хлора.

Медсестра должна осматривать детей перед началом каждого занятия, на предмет выявления у них раздражения кожи и заболеваний. В случае жалоб детей на самочувствие медсестра освобождает от занятия.

Для того, чтобы ребенка пустили в бассейн, нужно подготовить следующие вещи:

- Закрытый купальник для девочки, плавки для мальчика;
- Полотенце;
- Мыло и мочалку;
- Плавательные очки;
- Купальная шапочка и резиновая обувь.

После каждого занятия, вещи нужно забирать домой, чтобы выстирать и просушить.

Занятие начинается с короткой физической разминки на суше, в ходе которой дети должны размяться и разогреть мышцы для дальнейшей работы в воде. Это необходимый этап, так как если сразу, не разминаясь пойти в воду – мы не добьемся желаемого оздоровительного эффекта.

МБУ ФОСЦ «ОРИОН» имеет малый бассейн.

Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)	Размеры бассейна (м)
+ 30... +32°C	+28... +29°C	0,6 -0,9	10 x 6

Оптимальная температура воды 30-32 градуса, дети очень любят теплую воду и охотно в ней занимаются. Медсестра осуществляет надзор за гигиеническим состоянием бассейна, оборудования и всех прилегающих комнат, контролирует температуру воды и воздуха, помогает детям мыться и одеваться, оказывает первую медицинскую помощь в случае необходимости.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не кусаться;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

2. Освоение с плотностью и сопротивлением воды.

3. Передвижения в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.

2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени
8. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
9. То же вперед спиной.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
14. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
18. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

4. Погружение, подныривание и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения: во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «Гляделки». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

5. Всплывания и лежания на воде (на груди и на спине).

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

6. Вдохи и выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

7. Скольжения (на груди и на спине). Скольжения (на груди и на спине).

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.

12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.

13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

8. Попеременные движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля).

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания на груди.

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища.

Основные методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.

Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений ногами на спине.

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

9. Гребковые движения руками в плавании на груди и спине (по типу кроля).

Упражнения для изучения движения руками и дыхания на груди.

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «Мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата колобашка.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием.

Основные методические указания. Движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. Гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с колобашкой между ногами.

Упражнения для изучения движений руками на спине.

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав колобашку между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение.
8. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
9. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
10. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Основные методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

10. Сочетание движений руками и ногами с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на груди).

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами.
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами.
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны. Основные методические указания. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения общего согласования движений (кроль на спине).

1. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами. Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно. Сочетание движений руками и ногами с дыханием.

11. Повороты.

Упражнения для изучения техники поворотов при плавании кролем на груди, простой (открытый и закрытый).

1. И.п. - стоя в мелкой части бассейна спиной к бортику. Наклонившись, погрузиться в воду до уровня плеч; одну ногу согнуть, упор стопой в стенку. Руки вытянуть вперед ладонями вниз и соединить. Сделать вдох и опустить голову в воду. Вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузится под воду. Разгибая ноги, оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность в вытянутом положении.

2. И.п. - стоя на дне в мелкой части бассейна лицом к бортику. Наклониться вперед, погрузив туловище в воду. Правую руку согнуть в локтевом суставе, положить кисть на стенку бассейна напротив левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и, опустив голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад; сгибая ноги (группируясь), развернуть тело влево, упереться стопами о стенку бассейна, руки вывести вперед.
3. И.п. - то же. Выполнить выдох в воду во время касания стенки бассейна рукой; выполнить вдох в момент вращения тела.
4. И.п. - то же. Добавить отталкивание ногами от стенки.
5. Упражнение № 4, но со скольжением.
6. И.п. - подплыть к стенке бассейна, коснуться ее рукой напротив разноименного плеча. Опираясь рукой о стенку, поднять голову и сделать вдох, опустить лицо в воду; развернуться, принять положение группировки, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах. Поставить ноги на стенку и, вытянув руки вперед (голова между ними), сильно оттолкнуться ногами. Скольжение; движения ногами кролем, дельфином (волна).

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

«Кто выше?». Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера. Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье. Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными

руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал». Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования.

«Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук. «Лодочки» Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала». Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону. Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть». Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы. Основные правила игры: • «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки; •

«рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры; • «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих; • победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.

«Гляделки». Играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

«Подводный телеграф». Играющие по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

«Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком». Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата». Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Рыбак и рыбки». Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы». Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу

футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель». Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки». На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях». Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

«Поплавок». Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

«Медуза». Играющие, сделав глубокий вдох, в полу приседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на

поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

«Звезда». Играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде. (На груди и на спине)

«Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 30 сек.) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!». Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок. Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?» Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки

назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики». Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество, раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?». Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в

воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием.

«Кто дальше проскользит?». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

«Ромашка». Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны. Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?». Участники садятся на бортик бассейна. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с мячом.

«Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч». Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч. Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

«Волейбол на воде». Играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

«Водное поло». Играющие делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Преподаватель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Календарный учебный график групп первого года обучения

с 01.09.2021 г. по 31.05.2022г.

№ занятия	Содержание обучения (тема занятия)	Количество часов		Группа №	Дата	Примечания
		По плану	По факту			
1	Ознакомление с помещениями бассейна и правилами поведения в нем.	1				
2	Обучение самостоятельному раздеванию, складыванию одежды в шкафчик, мытью под душем, вытиранию полотенцем после душа.	1				
3	Индивидуальный и поточный вход в воду.	1				
4	Умывание в воде бассейна.	1				
5	Плескание.	1				
6	Движения руками в воде.	1				
7	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.	1				
8	Передвижения по дну бассейна (в воде): шагом, бегом, прыжками.	1				

9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами.	1				
10	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	1				
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	1				
12	Опускание лица в воду, стоя на дне.	1				
13	Погружение с головой в воду, с задержкой дыхания (с опорой).	1				
14	Погружение с головой в воду, с задержкой дыхания (без опоры).	1				
15	Погружение с головой в воду с задержкой дыхания в парах («Насос»).	1				
16	Открывание глаз в воде, стоя на дне.	1				
17	Погружения с рассматриванием предметов и доставанием их со дна («Водолазы»).	1				
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	1				
19	«Поплавок».	1				

20	«Медуза».	1				
21	«Звездочка» на груди.	1				
22	«Звездочка» на спине.	1				
23	Игры, связанные с лежанием на груди.	1				
24	Игры, связанные с лежанием на спине.	1				
25	Выдох перед собой в воздух.	1				
26	Выдох на воду («Горячий чай?»).	1				
27	Выдох на границе воды и воздуха.	1				
28	Выдохи, в воду держась за бортик, стоя на дне и лежа с вытянутыми руками.	1				
29	Выдохи в воду в ходьбе, держась за плавательную доску.	1				
30	Продолжительные выдохи («У кого больше пузырей?»).	1				

31	Игры с использованием выдоха в воду.	1				
32	Скольжение на груди, в воде с задержкой дыхания со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	1				
33	Скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна («Стрелка» на груди).	1				
34	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна («Стрелка» на спине).	1				
35	Скольжение в сочетании с выдохом в воду.	1				
36	Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	1				
37	Движения ногами в воде, сидя.	1				
38	Попеременные движения ногами, как при кроле на груди, держась вытянутыми руками за бортик (с опорой).	1				
39	Попеременные движения ногами, как при кроле на спине (с опорой).	1				
40	Попеременные движения ногами, как при кроле на груди, держась за плавательную доску (с выдохом в воду).	1				
41	Попеременные движения					

	ногами, как при кроле на спине, держась за плавательную доску (дыхание произвольное).	1				
42	«Торпеда» на груди с задержкой дыхания и с выдохом в воду.	1				
43	«Торпеда» на спине.	1				
44	Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	1				
45	Движения руками на суше.	1				
46	Гребковые движения, руками вперед, держась за бортик (стоя на дне в наклоне и лежа на груди) с задержкой дыхания.	1				
47	Гребковые движения, руками вперед, держась за бортик (лежа на груди) с попеременной работой ног, с задержкой дыхания.	1				
48	Гребковые движения руками вперед, как при кроле на груди, в скольжении зажав колобашку ногами (с задержкой дыхания и с выдохом в воду).	1				
49	Гребковые движения руками вперед, как при кроле на груди, с попеременной работой ног (с задержкой	1				

	дыхания и с выдохом в воду).					
50	Гребковые движения руками назад, как при кроле на спине, в скольжении зажав колобашку ногами (дыхание произвольное).	1				
51 52	Гребковые движения руками назад, как при кроле на спине, с попеременной работой ног (дыхание произвольное).	2				
53 54	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	2				
55 56	Вдох в сторону, выдох в воду, вытянув руку вперед (на месте, в ходьбе, держась за доску).	2				
57 58	Попеременная работа ног, держась за бортик одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	2				
59 60	Попеременная работа ног, держась за плавательную доску одной рукой, выполнять вдох в сторону, выдох в воду.	2				
61 62	Гребковые движения вперед одной рукой, выполняя вдох в сторону, выдох в воду (стоя на дне в наклоне и лежа на груди).	2				
63 64	Гребковые движения, руками вперед в сочетании с дыханием, зажав колобашку ногами.	2				
65 66	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук вперед в сочетании с	2				

	дыханием (по типу облегченного способа плавания как при кроле на груди).					
67 68	Плавание с попеременными движениями ногами и гребковыми движениями рук назад (по типу облегченного способа плавания как при кроле на спине).	2				
69 70	Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	2				
71	Техника поворотов на суше.	1				
72	Техника «открытого» поворота в воде.	1				

Раздел 3. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагогов:

- 1.Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005г.
- 2.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002г.
- 3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой Москва »Физкультура и Спорт» 2000г.
- 4.Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003г.
- 5.Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 г.
- 6.Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009г.
- 7.Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 г.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Астрель» 2003г.
- 9.Петрова Н.Л, Баранов В.А., Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г.
- 10.Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012г.
- 11.Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011г.
- 12.Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007г.
- 13.Протченко Т.А., Семенов Ю.А.,Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Москва 2003г.
- 14.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. 2001 г.
- 15.Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009г.
- 16.Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 г.
- 17.Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре, 2009г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.

Литература для детей родителей:

1. Лафлин Терри. «Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче»
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать. - М., ФИС, 1998

Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000
4. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровым. - М.; Астрель, 2003
5. Гольдберг Наталья, Дондуковская Римма. «Питание юных спортсменов»