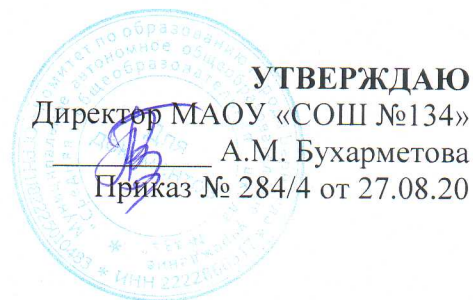


+

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 134»
МАОУ «СОШ № 134»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом школы
Протокол №1 от 27.08.20



**Дополнительная
общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 3-4года
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Омельченко А.М.

Барнаул
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде учреждений – качественного улучшения детского здоровья. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна. В последние годы среди средств оздоровления детей всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Во время занятий плаванием детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка. 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). Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста. Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста, посещающих дополнительные занятия по плаванию.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая

сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Цель и задачи деятельности МАОУ СОШ N 134 по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится бассейн образовательного учреждения.

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни, укреплять здоровье, совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
2. Способствовать оздоровлению детского организма, формировать двигательные умения и навыки, знания о здоровом образе жизни, знания о способах плавания.
3. Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков, двигательную культуру, нравственно-волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе; - воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования. Эта программа предназначена для детей (3-4 года). Программа состоит из 56 учебных часов (занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 раз в месяц). Продолжительность занятия - 30 минут. Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год. Она направлена на начальное обучение детей плаванию, формированию устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Программа обучения предусматривает:

Единые требования к численному составу группы (8 человек), объему, содержанию учебно-тренировочной работы в соответствии с этапами подготовки и условиями для проведения занятий;

Этапы подготовки:

- Индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Преимущество задач, средств и методов тренировки;
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

Программа также включает:

1. Разнообразные подвижные игры и развлечения на воде.
2. Плавание со специальными приспособлениями.

Комплектуя группы для проведения занятий, надо учитывать не только физическую подготовленность детей, но и то, как воспитанники усваивают плавательные движения (мониторинг). Структура проведения занятий. Занятие состоит из 3 частей: - подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде); - основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию); - заключительная часть (игры и упражнения на внимание). Прогнозируемый результат: - снижение заболеваемости детей и укрепление организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию; - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию; - сформированный навык плавания кролем на груди и на спине. Формы подведения итогов реализации программы: - показ открытых занятий на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию. Свободное передвижение по дну бассейна ходьба, прыжки, Выдохи в воду. Погружение в воду с головой. Доставание игрушек со дна бассейна. «Звезда» на груди или спине Скольжение на груди или спине. «Поплавок» Скольжение на груди (с работой ног) Скольжение на спине (с работой ног).

Октябрь. 1. Рассказать детям о пользе плавания, знакомство с бассейном и правилами поведения в нём. 2. Посещение занятия по плаванию. 3. Приучать детей входить в воду. Самостоятельно окунаться, не бояться брызг.

Ноябрь. Обучать передвижениям в воде. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду.

Декабрь 1. Обучать передвижению прыжками с продвижением вперед. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому.

Январь 1. Обучать передвижениям по дну бассейна одного бортика к другому. 2. Обучать упражнениям на погружение лица в воду. 3. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде.

Февраль 1. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 2. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 3. Обучать вдоху и выдоху в воду.

Март 1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать детей принимать горизонтальное положение в воде. 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде).

Апрель 1. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде).

Май 1. Обучать движению рук, как при плавании кролем (на суше и в воде). 2. Обучать всплыванию и лежанию на воде («Звезда», «Поплавок»). 3. Обучать движению ног, как при плавании кролем (на суше и в воде). 4. Контроль приобретённых навыков.

Содержание программы. Возрастные особенности.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. С самого начала детей знакомят с основными правилами: входить в воду по разрешению педагога, не стоять в воде без движения, не мешать друг другу купаться, не толкать друг друга, не бегать, не кричать, по команде преподавателя быстро выходить из воды. После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям. Основные задачи начального обучения плаванию на данном этапе включают в себя игры с игрушками, все виды ходьбы: по одному, группой, вдоль бортика, на носках, по кругу и т.д., бега: в произвольном и заданном направлении, с высоким подниманием коленей, убегать и догонять и т.д., прыжков: на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, в длину с места, подпрыгивать высоко и падать в воду. При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. К концу учебного года дети должны уметь: свободно перемещаться в воде (ходить, бегать, прыгать), доставать со дна игрушки, погружаться в воду с открытыми глазами; делать выдохи в воду (3-4 раза). Для их совершенствования важно, чтобы упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. На занятиях обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться, самостоятельно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач обучения плаванию я включаю на данном этапе игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков (упражнения усложняются по мере их усвоения детьми). Занятие начинается с построения группы и переключки детей проводится ОРУ на суше (упражнения должны быть энергичными). Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличивается по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. В обучении плаванию используются разнообразные игры, подготовительные и подводные упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на суше, а потом разучивают их в воде. Также идет обучение таким упражнениям как «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное

отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

Обеспечение безопасности по плаванию

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.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10 человек, 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.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- 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 ребенка.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: - плавательные доски; - нарукавники.
- В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий: - надувные игрушки - резиновые и пластмассовые игрушки; - тонущие игрушки; - мячи разного размера. 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.

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

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

Планирование тренировочных занятий

№	Тема занятия
1	Техника безопасности на занятиях. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнение на дыхание. Выдох на воду. Открывание глаз в воде.
2	Общеразвивающие и подводные упражнения, элементы «сухого плавания». Погружение в воду, в том числе с головой.
3	Элементарные движения рук и ног. Погружение и выдох в воду держась за бортик. Ходьба по дну руками вперед и назад.
4	Приседания в воде.
5	Лежание на воде с поддержкой преподавателя.
6-7	Всплывание и лежание на поверхности воды. Погружение в воду с головой, с отрыванием ног от дна.
8-9	Движения ногами, лёжа на груди с опорой.
10	Использование разных отталкиваний: от дна, одной ногой от бортика, двумя ногами.
11-13	Скольжение на спине с помощью педагога, вспомогательных снарядов.
14	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.
15	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.
16	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.
17-18	Скольжение на груди и спине без помощи движений ног.
19-21	Скольжение на груди. Движения ногами в скольжении на груди. Игры и развлечения на воде.
22-24	Лежание на воде. Движение ногами в воде, опираясь на руки. Игры и эстафеты.
25	Выполнение гребка руками поочередно.
26-28	Плавание облегченными способами. Имитация движений рук в кроле.
29-30	Плавание со вспомогательными средствами и без них.
31	Движения ногами при плавании «кроль» с доской на груди и спине.
32-33	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
34-35	Погружение в воду, передвижение и ориентирование под водой.
36-38	Погружение на задержку дыхания собирать предметы, разбросанные по дну, проныривание в обруч.
39-41	Нырание. Доставание предметов со дна.
44-45	Погружение с задержкой дыхания на счет, с последующим выдохом в воду, проныривание в предмет, подныривание под него.
46-48	Скольжение с движением руками кролем.
49-50	Скольжение при помощи движений ног кролем на груди с доской.
51	С помощью плавательной доски или игрушки, согласованные движения ног, рук на задержке дыхания и с выдохом в воду.
52	Скольжение на груди без и с работой ног кролем, с постепенным выдохом в воду, на спине с и без плавающей опоры.
53	Движения руками кролем, брассом с задержкой дыхания.
54	«Облегченный» брасс (ноги кроль + руки брасс + дыхание).
55	Освоение работы рук брассом на груди.
56	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперед) во время скольжения.

Литература

1. В. М. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2014.
2. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 2012.
3. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 2012

4. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 2009г.
5. Осокина Т. И Как научить детей плавать – М., 2014
6. Богданов Г.П. В целях индивидуального подхода, 2010
7. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 2013
8. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 2013
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 2010
10. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 2014
11. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 2014
12. Макаренко Л.П. Юный пловец, 2011
13. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 2012
14. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду, 2010
16. Программа начального обучения плаванию (ОСВОД), 2012
17. Протченко Т.А. Повышение эффективности обучения плаванию младших школьников, 2014
18. Протченко Т.А. Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников, 2013
19. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 2012