

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 14»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ СТИЛЯМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ

Составитель:
инструктор по физической культуре
Самсонова Вера Юрьевна

Принята на Педагогическом Совете
протокол № 4 от 19 марта 2015 г.



Утверждаю:
Заведующий МКДОУ № 14 Жукова Т.В.
приказ № 15/2 от 23 марта 2015 г.

г. Ефремов

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

1. Ф.И.О.	Самсонова Вера Юрьевна
2. Дата рождения	18 октября 1974 года
3. Образование	высшее, 1994 г, Российская государственная академия физической культуры и спорта
4. Специальность	Специалист по физической культуре и спорту
5. Педагогический стаж	20 лет
6. Стаж в должности инструктора	20 лет
7. Квалификационная категория	высшая
8. Место работы	МКДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад № 14»
9. Общественная работа	Организатор культурно-массовых мероприятий Капитан спортивной команды сотрудников МКДОУ «Луч»

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4стр.
1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	4 стр.
1.2. НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ.....	4 стр.
1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.....	5 стр.
1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания .	6 стр.
1.2.3.Новизна программы.....	7 стр.
1.3. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ.....	7 стр.
1.3.1. Цели программы.....	7 стр.
1.3.2. Задачи программы.....	7 стр.
1.3.3. Предмет развития.....	8 стр.
1.3.4. Объект развития.....	8 стр.
1.3.5. Средства развития.....	8 стр.
1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.....	8 стр.
1.4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8 стр.
1.5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9 стр.
1.6. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	9 стр.
1.7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9 стр.
1.8. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ	9 стр.
II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ	9 стр.
2.1.Перспективное планирование занятий с детьми старшей группы.....	10 стр.
2.2.Перспективное планирование занятий с детьми подготовительной группы.....	13 стр.
III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	16 стр.
3.1. Оценка результативности	
3.2. Диагностическая карта усвоения программного материала.....	
IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19стр.
БИБЛИОГРАФИЯ	20 стр.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Благоприятные условия для развития физических качеств и возможности предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Плавание с детьми дошкольного возраста является действенным средством закаливания и оздоровления детей.

В последнее время занятия плаванием с детьми дошкольного возраста становятся всё более популярными. Правильно организованный процесс физического воспитания, основанный на интенсивном использовании разнообразных средств и методик физического развития, способствует формированию способности преодолевать трудности, воспитывает чувство коллективизма, быстроту ориентации и принятия решений, а также другие ценные психологические и интеллектуальные качества.

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. В свете реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования становится актуальным вопрос формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

1.2. Научная обоснованность

В настоящее время этот вид укрепления здоровья получил широкое распространение во всём мире. В нашей стране организация занятий плаванием с детьми дошкольного возраста стала проводиться с 1976 года в Москве. Большой вклад в развитие и пропаганду плавания и закаливания внёс президент Международного комитета ФИНА З.П. Фирсов.

В 1971 году на конференции Медицинского комитета ФИНА – Международной Федерации любителей плавания – группа исследователей из Мюнхенского мединститута доложили о результатах трёхлетнего обучения плаванию детей раннего возраста. Результаты были настолько впечатлительны, что вопрос о благоприятном влиянии занятий плаванием на здоровье детей обсуждался на многих заседаниях. Было установлено, что занятия особенно полезны для недоношенных и незрелых детей, поскольку позволяют этим малышам быстрее, чем обычно, догонять и даже перегонять в развитии своих сверстников.

По мнению доктора Чарковского дети, которые с самого раннего возраста физически активны, вырастают не только более здоровыми, но и более развитыми умственно, чем их сверстники. По данным педиатра Н.Ж. Александрович и его соавторов «индекс здоровья» у детей, занимающихся плаванием с двух-трёх месяцев в 5 раз выше, чем у детей не занимающихся. Профессор Пражского института физической культуры М. Хокк: «Дети - пловцы значительно реже подвергаются простудным, кишечным и кожным заболеваниям. Непрерывные движения в воде оживляют обмен веществ, поднимают общую выносливость ребёнка, его жизненную активность и самостоятельность».

1.2.1. Анатомо-физиологические, психические особенности дошкольников и их учет при проведении занятий по плаванию.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата.

Плавание с раннего возраста способствует проявлению положительных эмоций. Дети обычно ведут себя спокойно, хорошо спят, у них появляется радостное настроение, что выражается двигательным оживлением, улыбкой.

С погружением в воду ребёнок начинает испытывать целый ряд новых ощущений и воздействий, связанных с физическими свойствами воды.

Раннее плавание способствует быстрейшему их физическому и психомоторному развитию.

Мышечная система ребенка детей развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела (у взрослого 40%). В мышцах ребёнка больше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже; они сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Детские мышцы более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении удлиняются. В связи с этим можно сказать, что детям дошкольного возраста свойственны движения динамического типа.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных групп мышц рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к трем пяти годам. На фоне их интенсивной деятельности в движения вовлекаются и слаборазвитые, мелкие мышечные группы.

Поэтому для развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии развития. Позвоночник у ребенка еще мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут потом закрепиться, образовать деформацию. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший детский позвоночник, который, в этом случае, правильно формируется и вырабатывается хорошая осанка.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерные нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны. Мягкие ритмичные движения при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Таким образом, создаются благоприятные условия для постепенного формирования твердой работы нижних конечностей — тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

В процессе занятий плаванием развивается координация, ритмичность движений, происходит совершенствование деятельности всех систем организма.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у

взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие и ток крови по ним от сердца затруднен. Нельзя забывать, что сердечно-сосудистая система быстро утомляется у ребенка при напряжении.

Исключительное значение занятие плаванием имеет и для экономичной работы сердечной системы. Наряду с терморегуляцией и связанным с ней обменом веществ, которые вызваны холодом и обуславливают усиление кровообращения, давление и сопротивление воды во время плавания оказывают еще и специфическое воздействие на работу сердца и циркуляцию крови. В результате преодолеваемых нагрузок, которым подвергается организм во время систематических занятий в воде, укрепляется мышечная ткань предсердия и желудочков сердца. Сердце работает более экономично, что со временем значительно улучшает кровообращение. Систолическое кровяное давление снижается, в то время как диастолическое незначительно повышается, в результате чего устанавливаются благоприятные показатели давления крови и повышается эластичность стенок сосудов.

Плавательный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежная и легко ранимая слизистая оболочка, обилие в слизистых оболочках и в Естественное, что процесс обмена и экономичное функционирование сердечно-сосудистой системы при занятиях плаванием зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом. Это будет возможно только при условии правильного процесса дыхания. При этом необходимо учесть, что вдох затрудняется вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость: кроме того, в большинстве способов плавания рот и нос относительно долгое время находятся в воде и, следовательно, только при хорошо отработанной технике дыхания можно обеспечить необходимое ритмичное поступление кислорода. Давление воды на грудно-брюшную полость усиливает выдох. В результате укрепляются мышцы органов дыхания. Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Занятия плаванием укрепляют нервную систему, крепче становится сон, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде не действие в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. На занятиях развиваются такие черты личности как целеустремленность, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, настойчивость, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

1.2.2. Оздоровительное, лечебное, гигиеническое значение плавания

Установлено, что дети, посещающие детские сады с бассейнами и систематически плавающие, в 4 раза меньше болеют, чем в тех детских садах, где нет пока плавательных бассейнов. Регулярное и систематическое применение водных процедур – самое надёжное

средство против случайных охлаждений тела. Отличным средством закаливания является плавание.

Плавание – это не только спорт, развлечение и удовольствие, но и эффективный способ лечения. Лечение некоторых заболеваний, связанных с обменом веществ, при начальных стадиях заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, для исправления осанки, лечение остеохондроза, ликвидации некоторых физических недостатков.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Гигиеническое воспитание и обучение детей, формирование у них навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах, оказывает положительное влияние на результаты многих видов деятельности в дошкольном учреждении и дома.

1.2.3. Новизна программы

Новизна программы «Учусь плавать» заключается в комплексном обучении плаванию детей 5-7 лет. Дети дошкольного возраста быстрее привыкают к новым условиям жизни, если с первых дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность посещать бассейн. Кроме того, занятия дают возможность подготовить ребёнка для дальнейшего обучения спортивным стилям плавания.

Осуществляя преемственность между дошкольным, начальным школьным и средним школьным возрастом при обучении спортивным и не спортивным стилям плавания, мы готовим детей к сдаче норм ГТО. Преемственность для нас заключается не в перенесении терминологии и средств физического воспитания из школы в дошкольное учреждение, а в опоре на уже имеющийся двигательный опыт детей.

1.3. Направленность и уровень программы

1.3.1. Цели программы:

1. физкультурно-оздоровительная:

- целостный подход к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья каждого ребёнка;
- обучение детей плаванию способом кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс;

2. гигиено-профилактическая:

- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- соблюдение правил гигиены;
- санитарно-просветительская работа;

3. лечебная коррекция: закаливание; лечение заболеваний.

1.3.2. Задачи программы

- охрана жизни, сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- эмоциональное благополучие каждого ребёнка;
- формирование базисных основ личности;
- осуществление необходимой коррекции отклонений в физическом развитии ребёнка;
- обеспечение интеллектуального и физического развития ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей;

- взаимодействие с семьёй для полноценного развития ребёнка по принципу партнёрства;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.
- достижение спортивных результатов.

1.3.3. Предмет развития

Физическое развитие детей старшего дошкольного возрастов.

1.3.4. Объект развития

Дети 5-7 лет.

1.3.5. Средства развития направлены на развитие пяти основополагающих направлений, соответствующих ФГОС ДО: социально – коммуникативного, познавательного, речевого, художественно – эстетического, физического:

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка.

Следует помнить, что доступность заданий для детей дошкольного возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность и доступность

1. Подготовительные и подводящие упражнения на суше.
2. Массаж
3. Игры на освоение с водой.
4. Упражнения на погружения под воду.
5. Упражнения для обучения принятия горизонтального положения (с поддержкой и без поддержки)
6. Дыхательная гимнастика
7. Освоение активных плавательных движений ногами и руками.
8. Игры и упражнения для обучения стилям плавания

1.3.6. Этапы обучения детей плаванию.

1 этап. Ознакомление ребёнка с водой.

2 этап. Приобретение детьми умений и навыков, которые помогут чувствовать себя в воде достаточно надёжно.

3 этап. Обучение облегчённым способам плавания.

4 этап. Обучение конкретному стилю плавания.

1.4. Структура и содержание программы

Рабочая программа «Учусь плавать» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа «Учусь плавать» предназначена для работы с детьми 3-5 лет. Программа курса состоит из 144 (72 + 72) занятий.

Одно занятие длится:

старшая группа - 25 минут,

подготовительная группа - 30 минут,

1.5. Сроки реализации программы

Цикл занятий рассчитан на период с 1 сентября по 31 мая.

1.6. Количество занятий в неделю

Занятия кружка проводятся два раза в неделю.

1.7 Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в плавательном бассейне на базе МКДОУ № 14.

На занятиях используется следующий инвентарь:

1. Пояс Нептуна
2. Чепчик Русалки
3. Плавательные доски
4. Нарукавники
5. Колобашки
6. Лопатки
7. Разделительная дорожка
8. Спасательные жилеты
9. Надувные круги
10. Игрушки
11. Магнитофон, аудиокассеты.

1.8. Способы взаимодействия специалистов

Обучение плаванию происходит в тесном контакте с:

- инструктором по физической культуре, который на своих занятиях совершенствует технику выполнения подводящих и подготовительных упражнений для освоения той или иной техники плавания;
- воспитателями, проводящими беседы с родителями о ценности занятий плаванием;
- массажистом;
- программа предполагает взаимодействие и с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

№ занятия игры и упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1. Беседы познавательного цикла: «Санитарно-гигиенические навыки».				X																									
- «Правила поведения в воде».			X																										
- «Знакомство с организмом человека»	X																												
- «История плавания»		X																											
2. Закрепление умения самостоятельного входа в воду					X	X	X																						
3. Передвижение в воде:					X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
- Ходьба и её разновидности.					X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
- Бег и его разновидности.					X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
- Прыжки.						X	X		X	X				X	X		X	X		X			X		X		X		
4. Совершенствование погружения под воду (упражнения, применяемые ранее)						X	X	X	X	X					X	X					X	X				X			
5. Упражнения на освоение всплытия и лежания на воде в группировке:																													
- «Поплавок».								X	X				X							X				X					К
- «Медуза»								X	X				X						X			X				X			К
- «Бревно».										X	X			X				X					X						К

11. Ознакомление и разучивание работу ног кролем на груди в сочетании с дыханием в скольжении: - с доской											О	Р	З	З	С	С									С	С	К	К	
	- без доски														О	Р	З	З	С	С					С	С		С	К
12. Ознакомление и разучивание работы рук кролем на груди (на суше и в воде на месте). - смена рук по команде (стоя прямо)																	О	Р	З	З	С	С					С	К	
	- стоя прямо, работа одной руки																												
- смена рук в наклоне																													
- работа одной руки в наклоне																													
13. Обучение техники поворота после скольжения.																													
14. Развитие координации движений, быстроты реакции.							Х	Х	Х	Х	Х																		
15. Самостоятельные игры в воде.								Х																					
16. Организованные игры в воде:																													
- «Оса»									Х	Х	Х																		
- «Хоровод»												Х	Х	Х															
- «Невод»																Х	Х	Х											
- «Караси и щука»																				Х	Х	Х							
- «Кто быстрее?»										Х										Х							Х		
- «Невод»																											Х	Х	Х
- «Удочка»							Х																			Х			Х

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

№ занятия игры и упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1. Беседы познавательного цикла:																													
- «Санитарно-гигиенические навыки».	X																												
- «Правила поведения в воде».		X																											
- «Герои олимпийских игр»		X																											
- «Спортивные способы плавания»			X																										
- «История плавания»				X																									
- «Будь готов спасти человека!»				X						X	X	X	X																
2. Передвижения в воде:																													
- Ходьба и её разновидности.					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X
- Бег и его разновидности.					X	X	X	X			X	X	X	X			X	X	X	X	X				X	X	X	X	
- Прыжки.									X	X	X	X			X	X	X	X				X	X	X	X			X	
3. Совершенствование погружения под воду (упр-ния, применяемые ранее)					X	X	X									X					X						X		
4. Совершенствование прыжка в воду (упр-ния, применяемые ранее)								X		X		X							X				X					X	

(раздельно);																												
- чередование правой и левой руки в скольжении;									X	X	X																	
- работа рук.									X	X																		
13. Сочетание работы рук и ног									О	Р	Р	З	З	С				С	С			С					К	
14. Ознакомить и разучить работу рук с дыханием.												О	Р	З	З	С	С				С	С			С		К	
15. Ознакомить и разучить плавание кролем на груди в полной координации с поворотом.														О	Р	З	З	С	С			С	С				К	
16. Обучение повороту в сочетании с работой рук.																	О	Р	З	З	С	С	С	К				
17. Самостоятельные игры в воде.																	О	Р	З	З	С	С	С	К				
18. Организованные игры в воде:																												
- «Можно - нельзя»				X		X		X																				
- «Эстафета со скольжением»					X						X				X								X					
- «Бой всадников»						X			X				X						X							X		
- «Попади торпедой в цель»					X					X						X												
- «Кувырок»							X							X									X				X	
- «Сомbrero»					X						X						X									X		
- «Кто быстрее достанет клад?»						X				X					X					X				X			X	

III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

3.1. Оценка результативности программы

Для выявления уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы, проектирования индивидуальной работы проводится педагогическая диагностика.

Диагностика детей, которая проводится два раза в год, начиная с четырех летнего возраста.

3.2. Цель диагностики: выявление уровня физического развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

3.3. Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения специально подобранных заданий.

3.4. Диагностические карты

Диагностическая карта по освоению программного материала детьми старшей группы.

1. Передвижение в воде.
2. Погружение под воду с головой, с открытыми глазами.
3. Всплытие и лежание на воде в группировке.
4. Умение погружаться по воду за предметами и под предметы.
5. Скольжение с доской.
6. Скольжение без доски
7. Скольжение с работой ног кролем на груди с доской
8. Скольжение с работой ног кролем на груди без доски
9. Скольжение с работой ног кролем на груди с доской в сочетании с дыханием
10. Техника работы рук брассом в воде на месте.
11. Техника работы рук брассом в воде в движении.
12. Техника работы рук кролем на груди на суше.
13. Техника работы рук кролем на груди в воде на месте.
14. Техника работы рук кролем на груди в воде в движении.
15. Техника работы ног брассом на суше.
16. Техника работы ног брассом в воде на месте.
17. Техника работы ног брассом в воде в движении.
18. Техника выполнения поворотов после скольжения.
19. Учебные прыжки в воду.
20. Задержка дыхания 15-20 сек.

Диагностическая карта

по освоению программного материала детей подготовительной группы.

1. Передвижение в воде.
2. Погружение под воду с головой, с открытыми глазами.
3. Всплытие и лежание на воде в группировке.
4. Умение погружаться по воду за предметами и под предметы.
5. Скольжение с доской.
6. Скольжение без доски

7. Скольжение с работой ног кролем на груди с доской
8. Скольжение с работой ног кролем на груди без доски
9. Скольжение с работой ног кролем на груди с доской в сочетании с дыханием
10. Техника работы рук брассом в воде без дыхания.
11. Техника работы рук брассом в воде с дыханием.
12. Техника работы рук кролем на груди без дыхания.
13. Техника работы рук кролем на груди с дыханием.
14. Техника работы ног брассом в воде с доской.
15. Техника работы ног брассом в воде без доски.
16. Скольжение на спине.
17. Вольный стиль без дыхания.
18. Вольный стиль с дыханием.
19. Брасс без дыхания.
20. Брасс с дыханием.
21. Техника выполнения поворотов после скольжения.
22. Техника выполнения поворотов кувырком.
23. Учебные прыжки в воду.
24. Задержка дыхания 15-20 сек.

Система оценки выполнения упражнений.

«5» - чёткое выполнение задания

«4» - чёткое выполнение задания, с небольшими погрешностями

«3» - нет чёткого выполнения контрольного испытания, допускаются значительные ошибки

«0» - не справился с заданием.

IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Упражнение «Медуза».
2. Скользить без доски 5-7 метров.
3. Выполнять скольжение с работой ног кролем на груди в сочетании с дыханием: с опорой о доску и без доски.
4. Скольжение с работой ног.
5. Погружение и ныряние на глубину.
6. Выполнять поворот после скольжения.
7. Задерживать дыхание на 15-17 секунд.
8. Выполнять движение рук кролем на груди на суше и в воде на месте в сочетании с дыханием.

К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ

1. Выполнять движения в заданном темпе и направлении.
2. Скользить без доски.
3. Работать ногами кролем на груди без доски.
4. Работать руками кролем на груди с задержкой дыхания.
5. Чередовать работу рук кролем на груди с дыханием.
6. Сочетать работу ног и рук при плавании кролем на груди.
7. Нырять под предметы и за предметами.
8. Плавать свободным стилем.
9. Проплыть 5-6 метров в полной координации с поворотом 10 метров.
10. Задерживать дыхание на 20-25 секунд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хочется сказать, что на современном этапе развития общества систематическое, целенаправленное и последовательное использование инновационных подходов для обучения детей всех возрастных групп просто необходимо.

Мы стремимся создать для ребёнка хорошие условия двигательной активности, учим их грамотно относиться к своему здоровью.

Практическое значение занятий плаванием огромно. Оно всесторонне развивает и закаливает организм. Важную роль при обучении плаванию играет ознакомление ребенка с лучшими спортсменами-пловцами, формирующее и воспитывающее у него интерес и любовь к спорту.

Обязательным условием обучения ребенка плаванию является теснейший контакт с родителями.

Мы можем что-то не рассказать ребёнку из области математики, можем не успеть вовремя познакомить его с компьютером – это плохо, но исправимо. Но если мы не усилим внимание детей к физической культуре – именно как к элементу общефизической культуры жизни, мы нанесём непоправимый ущерб целому поколению детей.

В старшем дошкольном возрасте роль физического развития снижается, а увеличивается роль физической подготовленности. Систематичность занятий даёт ребёнку возможность выполнять нормативы спортивных разрядов по плаванию уже в детском саду, участвовать в соревнованиях и занимать призовые места. А в последствии заниматься спортивным плаванием и в дальнейшем защищать честь города и области на соревнованиях разного уровня.

Выпускники нашего детского сада продолжают свою спортивную деятельность в Новомосковском училище олимпийского резерва.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М.: Просвещение, 1987.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи; Сост. Теленчи В.И.. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.: Просвещение, 1987.
4. Буллах И.М. Пертович Г.И. Научите меня плавать. – Минск: Полымя, 1983.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Ванькова Ж.С. Учите своих детей плавать. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, вып.2, 1980, ст.11-15.
7. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. – М. ФиС.: 1988.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль «Гринго», 1996.
9. Велитченко В. Как научиться плавать. – М.: «Тера-спорт», 2000.
10. Васильева В.С. Обучение маленьких детей плаванию. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Горбунова В.В. Вода дарит здоровье.- М.: Советский спорт, 1990.
12. Герхард Левин Плавание для малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
13. Дэбби Лоуренс Акваэробика. Упражнения на воде. – М.: 2000.
14. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону «Феникс»: 2002.
15. Литвинов А., Ивченко Е. Федчин В. Азбука плавания. – Санкт-Петербург «Фориант», 1995.

ВНЕДИПЛОМАТИЯ

1. Белкин-Телиман С.В. Мы учимся плавать. - М.: Просвещение, 1987.
2. Булыкина Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Кавецкая Л.Р., Тезина; Сост. Тезина В.Н. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М.: Просвещение, 1987.
4. Булыкин Н.М. Перловы Т.И. Научите меня плавать. - Минск: Полярка, 1983.
5. Булыкина Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Ванкова Ж.С. Учите своих детей плавать. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1980. с.11-12.
7. Булыкина Н.М. Развитие физических способностей детей. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
8. Булыкина Н.М. Как научиться плавать. - М.: «Сфера-спорт», 2000.
9. Булыкина Н.М. Развитие физических способностей детей. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Булыкина Н.М. Вода дарит здоровье. - М.: Советский спорт, 1990.
11. Булыкина Н.М. Плавание для малышей. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Булыкина Н.М. Акваэробика. Упражнения на воде. - М.: 2000.
13. Булыкина Н.М. Учимся плавать. - Ленинград, 1978.
14. Булыкина Н.М. Непугайтесь воды. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Булыкина Н.М. Плавание: пение и спорт. - Ростов-на-Дону «Феникс», 1983.
16. Булыкина Н.М. Плавание. - Санкт-Петербург, 1992.
17. Булыкина Н.М. Плавайте на здоровье. - М. Физ.: 1988.
18. Булыкина Н.М. Плавайте на здоровье. - Ростов-на-Дону, 2001.
19. Булыкина Н.М. Плавание - каждому. - М. Физ.: 1983.



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью автора) листов
Жукова Т.В.

