



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.09.2017 г. №3

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.09 2017 г. № 701/03
Заведующий



В.М. Яковская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ
СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ»**

Возраст детей: от 4 до 7 лет
Срок реализации: года

Разработчик:
Паранжк Степан Иванович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2017

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности программы	3
1.4.	Адресат программы	3
1.5.	Цель и задачи программы	3
1.6.	Условия реализации программы	4
1.7.	Планируемые результаты	6
II	Учебный план	7
III	Календарный учебный график	8
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	8

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. *Направленность дополнительной образовательной программы* – физкультурно-спортивная.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста. Дети в возрасте 4 – 7 лет по своим двигательным возможностям, как правило, готовы к освоению первоначальных плавательных движений основными спортивными способами плавания. Освоение начальных навыков плавания в младших и средних группах детского сада является основой для дальнейшего формирования устойчивого навыка плавания. К сожалению, одного занятия в неделю, предусмотренного основной программой по плаванию в дошкольном учреждении недостаточно для овладения детьми 4 – 7 лет основами техники всех четырех спортивных способов плавания.

1.2 *Актуальность программы.* Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а так же культуры движений. Благоприятное влияние плавания на организм известно давно. Относительная невесомость тела в воде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. При движении в таком положении позвоночный столб испытывает иные по сравнению с вертикальным положением тела нагрузки, иначе ведут себя отдельные позвонки. Позвоночник растягивается, высвобождая нервные окончания, которые сжимаются при ходьбе. Это способствует формированию в дальнейшем правильной осанки. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряния, погружения под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Повышается сопротивляемость организма различным простудным заболеваниям. Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокINETическую устойчивость, улучшают чувство равновесия. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. Это, в первую очередь, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Умение плавать (не купаться!) подчас позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. К сожалению, нередко родители, сводив ребенка на несколько занятий в бассейн и увидев, что он уже может держаться на воде ошибочно полагают, что можно прекратить занятия. А ведь еще не овладев правильной техникой плавания, ребенок пытается создать себе опору

на воде и удержаться на ее поверхности. Попытки плыть быстрее вызывают усталость, он начинает задыхаться, захлебываться водой, что вызывает страх и остановку движений. Только умение плавать спортивными стилями, а не купание и барахтанье может уберечь детей от несчастных случаев на воде. Овладение основами техники именно спортивных способов плавания позволит тем детям, которые в дальнейшем продолжают занятия плаванием в спортивных школах достигнуть более высоких спортивных результатов.

1.3. Отличительные особенности программ.

При разработке программы «Обучение основам техники спортивных способов плавания» были использованы инновационные подходы к обучению детей плаванию в условиях малого бассейна детского сада предлагаемые в программе Н.Л. Петровой, и В.А. Баранова «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста».

1.4. Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей средней и старшей и подготовительной группы ДОО: 4-5 лет, 5-6 лет и 6-7 лет.

1.5. Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Обучение основам техники спортивных способов плавания».

цель: обучение основам техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на груди;
- обучить согласованию движений рук и ног в сочетании с дыханием в способе плавания кроль на груди;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания кроль на спине;
- обучить технике движений ног и рук в способе плавания брасс;
- обучить технике движений ног в способе плавания баттерфляй (дельфин);
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни, формировать гигиенические навыки;
- способствовать закаливанию организма ребенка.

1.6. Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

Принципы построения содержания программы:

1. Доступности. Этот принцип предполагает учет возрастных особенностей и возможностей детей 4-7 лет, позволяет создать психологический комфорт и эмоциональное благополучие для каждого ребенка.
2. Систематичности и последовательности. Этот принцип предполагает связь материала каждого последующего занятия между собой в необходимой последовательности.
3. Наглядности. Показ тренера очень важен для правильного овладения основами техники спортивных способов плавания.

Направлениями работы по программе являются:

1. Развития двигательных навыков в воде.
2. Развитие эмоциональной сферы в процессе игр в воде
3. Упражнения для развития крупной и мелкой моторики
4. Игры на общение (коммуникативные, подвижные с правилами)
5. Игры с подражательными, имитационными движениями
6. Игры с предметами

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для занятий необходим бассейн (3x7м; t воды 32*С) с раздевалкой, туалетом и душевой. Стеллажи для плавательного инвентаря и игрушек.

Плавательный инвентарь (по числу детей):

- доски для плавания;
- палки для плавания;
- мячи резиновые;
- поплавки для плавания на руках;
- очки для плавания.

1.7. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты для детей 4-6 лет

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может:

- проплыть в длину весь бассейн (7 м) «стрелочкой» на ногах кролем на груди;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) на руках кролем на груди с поплавком в ногах;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на груди в полной координации;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) «стрелочкой» на ногах кролем на спине;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) на руках кролем на спине с поплавком в ногах;
- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на спине в полной координации.

Ожидаемые результаты детей 6-7 (8) лет

Предполагается, что при условии систематического посещения занятий ребенок может:

- проплыть в длину весь бассейн (7 м) кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием;
- умеет выполнять движения ногами брасс с подвижной опорой (плавательные палки, доски для плавания);
- умеет выполнять движения руками брасс с поплавком в ногах;
- проплывает под водой несколько метров ногами дельфин.

II УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дети 3-4 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие

	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

Дети 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

Дети 5-6 лет

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

Дети 6-7 лет

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения в бассейне (диагностическое)	2	0	2	Итоговое занятие
	Скольжение на груди	4	0	4	Итоговое занятие

	Скольжение на груди в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Сочетание движений рук и ног в способе плавания кроль на груди	10	0	10	Итоговое занятие
	Скольжение на спине	4	0	4	Итоговое занятие
	Скольжение на спине в сочетании с движениями ног кролем	10	0	10	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на спине	8	0	8	Итоговое занятие
	Техника движений рук в способе плавания кроль на груди	4	0	4	Итоговое занятие
	Итого:	64			

III КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
3-4 года	01.10.17	31.05.18	32	64	2 раза в неделю
4-5 лет	01.10.18	31.05.19	32	64	2 раза в неделю
5-6 лет	01.10.17	31.05.18	32	64	2 раза в неделю
6-7 лет	01.10.17	31.05.18	32	64	2 раза в неделю

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1989.
3. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. - Л., «Лениздат»; 1987.
4. Ласточкина Е.В., Вашук О.В., Леонтьук А.М., Леонтьук Л.М. Плавание для детей с нарушениями осанки; СПб.: Балтийская Педагогическая Академия; 2001.
5. Левин Герхард Плавание для малышей. - М.: «Физкультура и спорт», 1974.
6. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. - М.: ФиС, 1975.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. - М.: «Просвещение», 1985.
8. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: «Издательство ФАИР», 2008.
9. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.