**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3 г.Волгодонска**

 Принята «Утверждено»

на тренерском совете Директор МБУДО СДЮСШОР № 3

протокол № от г.Волгодонска

 Н.В.Боева

**Авторская программа по обучению плаванию детей с 4 до 6 лет.**

**«Лягушата»**

 **НАПРАВЛЕНИЕ** : физкультурно-оздоровительное

 **ВОЗРАСТ** : дети дошкольного возраста от 4 до 6 лет

 **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ** : 2 года

 **СОСТАВИТЕЛИ :** тренеры-преподаватели

 (Отделение плавание) Высшая категория Писарев В.Н.

 (Отделение водное поло) Первая категория Писарева А.В.

 **Волгодонск 2015г.**

 **Содержание**

**I. Пояснительная записка**

**1.1 Актуальность программы…………………………………………………..................3**

**1.2 Особенности развития физического и психического развития детей…………..3-9**

**1.3 Цель программы…………………………………………………………………………9**

**1.4 Задачи программы…………………………………………………………………….9-10**

**1.5 Реализация программы………………………………………………………………..10**

**1.6 Основные методы и принципы организации учебного процесса……………………………………………………………………………………..16-17**

**1.7 Ожидаемые результаты…………………………………………………………………17**

**1.8 Новизна программы……………………………………………………………………..16**

**1.9 Особенности программы.……………………………………………………………..16-17**

**1.10 Педагогическая целесообразность ……………………………………………………17**

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы …………………………………..17**

**II. Учебно – тематический план**

**2.1 Учебно – тематический план первого года обучения…………………………….17-18**

**2.2 Ожидаемые результаты первого года обучения……………………………………..18**

**2.3 Учебно – тематический план второго года обучения……………………………….19**

**2.4 Ожидаемые результаты второго года обучения……………………………………..19**

**III.Перспективный план**

**3.1 Перспективный план первого года обучения…………………………………….19-22**

**3.2 Перспективный план второго года обучения…………………………………….22-26**

**IV. Содержание программы**

**4.1 Содержание программы первого года обучения…………………………………26-28**

**4.2 Содержание программы второго года обучения…………………………………28-30**

**V. Требование к качеству освоения программы………………………………….. ……30**

**VI. Методическое обеспечение, оборудование, безопасность и оказание первой помощи………………………………………………………………………………………..33**

**VII. Оценка качества выполнения контрольных тестов**

**7.1 Оценка качества выполнения контрольных тестов первого года обучения……36**

**7.2 Оценка качества выполнения контрольных тестов второго года обучения……38**

**VIII. Список литературы ………………………………………………………………… .39**

**IX. Дополнительный раздел ……………………………………………………………….41**

**I**.**Пояснительная записка**

**1.1Актуальность**

Именно древним грекам принадлежит крылатая фраза "Он не умеет ни плавать, ни читать, ни писать". Отсюда важное значение массового обучения плаванию детей начиная с 4 лет. Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает как раз на детей в возрасте от 4 лет.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом **нормативно – правовых документов**: Законам РФ «Об образовании», Конституцией РФ, ФГОС дошкольного образования Министерства Образования и науки Российской Федерации Приказ от 17 октября 2013 г. № 1155

Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г, уставом МБУДО СДЮСШОР № 3 г.Волгодонска, образовательной программой МБУДО СДЮСШОР № 3 г.Волгодонска и др.

В последние годы Правительство России придаёт большое значение оздоровлению нации, развитию физкультуры и спорта. 4 декабря 2007 г. принят Федеральный Закон № 000 «О физической культуре и спорте». 25 декабря 2008 г. к нему принята поправка «Принцип обеспечения каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту, как необходимому условию развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, право на занятие физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения».
Плавание - это здоровье нации. Есть простая формула, которую вывело еще ЮНЕСКО : лучше вложить один доллар в спорт, чем пять долларов в лечение тех, кто не занимается спортом.

Если же всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания дисциплинированности, уравновешенности детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

 Настоящая программа предназначена для организации занятий по плаванию на малой ванне с детьми с 4 лет.

**1.2.Особенности физического и психического развития детей.**

|  |
| --- |
| Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. **Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.** Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 4 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость. Однако легко может развиться и близорукость. Мышцы глаза для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. **Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.** К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.**Развитие личности**Чтобы способствовать личностному развитию ребенка 4— 5 лет, необходимо учитывать следующее. Во-первых, в этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Для этой цели можно использовать те скромные поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сделал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлетворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи. Во-вторых, в этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать. Для дальнейшего развития познавательного интереса важно не только давать ребенку новые знания в увлекательной форме, необходимо максимально уважительно относиться к его собственным умственным поискам и их результатам. На пятом году жизни ребенок уже способен размышлять, не опираясь на непосредственный опыт. У него появляется круг чисто словесных знаний. Оперируя такими знаниями, ребенок может иногда приходить к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявление неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуальным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка. Это не означает, что взрослые должны одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока. Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой — уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников. Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. Дети в основном делятся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой степени зависят от взрослых. Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие могут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пострадать. Для этого достаточно частого выражения недовольства взрослого по поводу таких форм поведения, которые, хотя и создают организационные трудности, морально нейтральны, не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологическими особенностями. В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности, от правильного использования которых существенно зависит общий уровень их умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что на пятом году жизни дети способны в своем познании окружающего выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами. **Начиная с этого возраста, дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого. Очень важно понимать, что когда ребенок накапливает такие представления, он не просто увеличивает объем знаний об окружающем. У него естественно возникает отношение к тем новым сферам жизни, с которыми его знакомят: симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их способности приноравливаться к сложным природным условиям**. А это значит, что взрослый не только дает знания, но и принципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, уважение и интерес. Очень важно, что чувства и отношения, переживаемые ребенком по поводу далеких и лично ему незнакомых существ или событий, по сути своей бескорыстны, не связаны с сиюминутными эгоистическими желаниями и устремлениями. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не будет чуждо. Дети 4—5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам. В игровой деятельности детей появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.**Развитие психических процессов**Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста характеризуют возрастающая произвольность, преднамеренность, целенаправленность психических процессов, что свидетельствует об увеличении участия воли в процессах восприятия, памяти, внимания. Восприятие. В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметов, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, вверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.). Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие. Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4—5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольно в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах. Память. В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок теперь может использовать для этого и некоторые действия, например повторение. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания. Произвольное запоминание и припоминание облегчаются, если ребенку ясна и эмоционально близка мотивация этих действий (например, запомнить, какие игрушки нужны для игры, выучить стихотворение «в подарок маме» и т. д.). Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления. Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил .Дети запоминают до 7—8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Мышление. Начинает развиваться образное мышление. Дети уже способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. **Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания. Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах.** У детей 4—5 лет преобладаетнаглядно-образное мышление, и главная задача педагога — формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление человека — это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т.п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт. Воображение. Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Речь. В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной. Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4—5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения, объяснения .На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них формируются многие элементы связной речи. Размеры детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24—25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например завершенность темы, выделение частей рассказа и др. |

**1.3 Цель** данной программы является содействие к оздоровлению, закаливанию и в обеспечении всесторонней физической подготовки детей, через занятия по плаванию. Также важной целью программы является отбор более одаренных детей, т.е. селекционная работа тренера.

**1.4** В соответствии с целями были определены следующие **задачи**.

 **Оздоровительные задачи:**

 Укрепление здоровья;

 Привыкание к условиям необычной среды;

Совершенствование опорно-двигательного аппарата;

Формирование правильной осанки;

Повышение работоспособности организма;

Развитие координационных возможностей.

**Образовательные задачи:**

Приобретение знаний, умений и навыков в области гигиены;

Формирование знаний о видах и способов плавания;

Ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде;

Привитие привычки и любовь к пользованию водой.

**Воспитательные задачи:**

Воспитание двигательной культуры;

Воспитание нравственно-волевых качеств : смелость, уверенность в себе, усидчивость, настойчивость, самостоятельность и организованность;

Воспитание заботы о своем здоровье;

Воспитание интереса к занятиям по плаванию.

**Развивающие задачи :**

Развитие творческого самовыражения по средствам игры в воде ;

Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

**1.5 Реализация программы :**

 **Для реализации программы необходимы:**

* учебно-тематический план;
* перспективный план;
* конспекты занятий;
* комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
* карточки для игр.

 Данная программа рассчитана на 2 года.

**1.6.Основные методы и принципы организации учебного процесса**

**Методы** обучения – это такие способы и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию использовались три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы*. Используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь тренера повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение тренера к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает тренеру лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде проводился под команду тренера. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

*Наглядные методы*. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техника плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

*Практические методы*. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы. Они подразделяются на две подгруппы: 1) направленные на освоение техники; 2) направленные на развитие двигательных качеств. Эти подгруппы обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребенка. Практическим методом первой подгруппы является освоение и совершенствование техники способов плавания, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития координации.

*Метод упражнений*. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводиться путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

*Метод разучивания по частям*. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику детей. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит "положительный перенос" двигательных навыков.

Разучивание по частям психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

*Метод разучивания в целом*. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Очень важно, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: скольжение поперек бассейна; скольжение на коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем или на спине на ногах; плавание с помощью рук и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуя плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание в полной координацией.  *Соревновательный и игровой методы*. У этих методов есть много общего. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

*Соревновательный метод*. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей: 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

*Игровой метод*. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения.

Также тренер оказывает помощь в выполнении упражнений. Такая ситуация возникала при выполнении упражнения, когда нужно уточнить деталь техники или исправить ошибку ученика. Для этого занимающийся с помощью тренера несколько раз воспроизводит движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует упражнение.

Таким образом, учебный процесс должен проходить на высоком уровне так как, успех обучения определяется комплексным применением системы трех групп методов: словесных, наглядных, практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является соответствие их: 1) задачам обучения и специфике учебного материала; 2) возрасту и подготовленности учеников: 3) условиям занятий.

В процессе занятий плаванием могут применяться следующие типы занятий: учебный, учебно-игровой, игровой, контрольный.

Данная программа опирается на общепедагогические **принципы** с учетом индивидуального подхода к ребенку, а именно : сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность.
СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ И АКТИВНОСТЬ. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.
НАГЛЯДНОСТЬ. Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.
ДОСТУПНОСТЬ. Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений.

**1.7 Ожидаемые результаты:**

Осознание детьми понятия здоровья и влияние образа жизни на состояние здоровья;

Снижение уровня заболеваемости;

Профилактика плоскостопия;

Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях в бассейне;

Формирование гигиенических навыков;

Стремление к систематическим занятиям и здоровому образу жизни;

Расширение адаптивных возможностей детского организма;

Повышение показателей физического развития детей;

Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Формирование нравственно-волевых качеств.

**1.8 Новизна** программы состоит в том, что дети быстрее обучаются, когда процесс начинается с погружения под воду (по шею, с головой в воду и с головой с выдохом в воду ,доставая яркие предметы со дна бассейна), а не с дыхательных упражнений.

**1.9 Особенности программы**

Обучение плаванию начинается с детьми, которых допустил врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний. Длина и ширина бассейна 10х4 м, глубина до 80 см. Форма бассейна прямоугольная. Температура воды поддерживается в среднем в пределах 30-32 градусов по Цельсию, а воздуха - в пределах 25-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 .Весь инвентарь, который может понадобиться для игр в воде и занятий плаванием – игрушки, плавательные доски, маленькие теннисные мячи, обруч гимнастический. Количество плавательных досок, должно быть равно числу детей в одной группе. Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиенический костюм, предметы туалета. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной и заключительной частей. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 2 раза; в месяц – 10; в год – 64; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней. Дети занимаются плаванием по группам, число их в одной группе не больше 20, продолжительностью 30 мин. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность детей. Мальчики и девочки занимаются вместе. Обучение плаванию проводиться в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию детей, в каждом из них последовательно решаются следующие задачи : организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике плавания, разучить упражнения для освоения в воде и элементы техники плавания, поиграть, организованно завершить занятие.

Можно выделить следующие этапы : **1.** Этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. **2.** Этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. **3.** В результате этого этапа дети должны уметь проплыть несколько метров на мелкой глубине, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания. **4.** На последнем этапе продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов и элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде. Занятие начинается с построения группы. Затем на бортике дети знакомятся с новыми движениями, упражнениями для овладения техникой плавания и играми. Войдя в воду, они разучивают способы плавания, играют, проделывают разнообразные упражнения. В заключении занятия проводятся игры и свободное плавание.

**1.10 Педагогическая** **целесообразность** применения программы заключается в том, что игровая деятельность, формы и методы организаций занятий направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. «Ребенок всегда является зеркалом среды, в играх и упражнениях он усваивает все: привычки и обычаи своей среды, воспринимая все, что чаще видит и узнает от окружающих его лиц». П.Ф. ЛЕСГАФТ

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание программы «Лягушата» направлено на воспитание

высоконравственных, творческих и компетентных юных граждан, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих навыки плавания для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**II. Учебно-тематическое планирование**

**2.1 Учебно-тематическое планирование первого года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б. | 2 |  |
| 2 | Влияние плавания на организм занимающихся. | 2 |  |
| 3 | Привитие санитарно- гигиенических знаний, умений и навыков. | 2 |  |
| 4 | Основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, ) | 2 |  |
| 5 | Оборудование и инвентарь. | 2 |  |
| 6 | Обще развивающие упражнения. |  | 3 |
| 7 | Специальные и имитационные физические упражнения. |  | 4 |
| 8 | Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться и брызгаться в ней. |  | 1 |
| 9 | Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. |  | 2 |
| 10 | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, ориентироваться под водой. |  | 10 |
| 11 | Обучение выдоха в воду. |  | 2 |
| 12 | Обучение лежать на воде, на груди и спине. |  | 6 |
| 13 | Обучение скольжению в воде на груди и спине. |  | 6 |
| 14 | Обучение работы ног на спине и на груди с доской. |  | 6 |
| 15 | Выполнение контрольных тестов. |  | 8 |
| 16 | Подвижные игры. |  | 16 |
| 17 |  | 10 | 64 |
| Итого |
|  74 |

**2.2 Ожидаемые результаты первого года обучения**

1)Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.

2) Уметь опускать лицо в воду.

3) Уметь открывать глаза в воде.

4)Уметь делать выдох в воду, опуская лицо.

5) Погружаться в воду с опоры и без опоры с головой.

6) Уметь выполнять лежание на груди и на спине.

7) Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом кроль на груди и на спине с доской.

8) Уметь доставать игрушки со дна.

 **2.3 Учебно-тематическое планирование второго года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. Т Б. | 2 |  |
| 2 | Влияние плавания на организм занимающихся. | 2 |  |
| 3 | Продолжать привитие санитарно- гигиенических знаний, умений и навыков. | 2 |  |
| 4 | Основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине.) | 2 |  |
| 5 | Оборудование и инвентарь. | 2 |  |
| 6 | Обще развивающие упражнения. |  | 2 |
| 7 | Специальные и имитационные физические упражнения. |  | 4 |
| 8 | Плескаться и брызгаться в воде. |  | 1 |
| 9 | Передвижения в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. |  | 3 |
| 10 | Смело открывать глаза в воде, и ориентироваться под водой. |  | 6 |
| 11 | Совершенствование выдоха в воду. |  | 2 |
| 12 | Лежать на воде на груди и на спине. |  | 4 |
| 13 | Обучение плаванию кроль в полной координации на груди и спине. |  | 12 |
| 14 | Обучение проныриванию под водой. |  | 2 |
| 15 | Выполнение контрольных тестов. |  | 8 |
| 16 | Подвижные игры |  | 20 |
| 17 |  | 10 | 64 |
| Итого |
|  74   |

**2.4 Ожидаемые результаты второго года обучения**

1) Уметь выполнять многократные выдохи в воду 10 раз подряд.

2) Уметь скользить на груди и на спине.

3) Уметь проплывать облегченным способом на груди и на спине 10 метров.

4) Уметь проныривать под водой небольшое расстояние — 2-3 метра.

5) Уметь доставать игрушки со дна.

**III.Перспективный план**

**3.1 Перспективный план (1год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | I неделя | IIнеделя | III неделя | IV неделя |
| Сентябрь | 1.Ознакомление детей с правилами поведения, ТБ. 2.Знакомство со свойствами воды. 3.Ходьба. Прыжки на месте. 4.Умываться. 5.Гладить воду, игра «Полоскания белья». 6.Индивидуальная работа. |  1. Продолжать знакомство со свойствами воды. 3.Ходьба. Бег. Прыжки на месте. 4.Умываться. 5.Гладить воду, игра «Полоскания белья». 5. Игра «Морской поезд». 6.Индивидуальная работа. | 1.Входить в воду осторожно, прыгать с продвижением вперед вдоль бортика. 2.Умываться 3.Гладить воду, игра «Полоскания белья». 3.Игра «Переправа». 4.Индивидуальная работа. | 1.Входить в воду безбоязненно. 2.Умываться. 3. Гладить воду, игра «Полоскания белья». 4. Пытаться опускать в воду лицо на несколько секунд. 5.Игра «Рыбаки и рыбки» 6.Индивидуальная работа. |
| Октябрь | 1.Входить в воду самостоятельно.2.Ходьба и бег вдоль бассейна с опорой.3.Приседать – выпрыгиватьполивать воду на руки, плечи, лицо.4.Упражнение «Мешать воду носом».5.Свободные игры с передвижением.6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба и бег в разных направлениях без опоры.2. Игра «Мячики».3.Умываться, опуская нос в воду.4.Игра «Хоровод»,игра «Принеси игрушку»5.Индивидуальная работа | 1.Входить в воду осторожно,прыгать с продвижением вперед вдоль бортика.2.Брызгать воду в лицо,приседать, окунувшись до носа.3Передвигаться от бортика к бортику.4.Игра «Солнышко и дождик».5.Индивидуальная работа | 1.Прыгать с продвижением, в разных направлениях.2.Упражнение «Помешать воду носом».3.Игра «Лодочки плывут»,передвигаться то медленно, то быстро по команде.4.Свободное плавание.5.Индивидуальная работа. |
| Ноябрь | 1.Входить в воду самостоятельно.2.Ходьба и бег в разные стороны.3.Поочередное приседание в парах.4.Лежание с упором о дно на прямых руках.5.Поднимание ног назад с опорой.6.Свободное передвижение с игрушками.7.Индивидуальная работа. | 1.Игра «Найди себе пару».2.Передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»3.Упражнение «Насос».4.Игра «Поймай рыбку».5.Индивидуальная работа. | 1.Входить в воду самостоятельно2.Ходьба и бег парами в указанном направлении.3.Работа ног вверх – вниз.4.Прыжки из воды «Кто выше».5.Игра «Карусели».6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба и бег парами в разных направлениях.2.Движение ног, имитируя кроль на груди,погружение с головой в воду.3.Игра «Бегом за мячом».4.Индивидуальная работа. |
| Декабрь | 1.Войти в воду и окунуться.2.Ходьба, разгребая воду руками.3.Приседания до подбородка,выдох в воду.4.Прыжки из воды, опираясь руками о воду.5.Игра «Карусель».6.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться в воду самостоятельно2.Упражнение «Лодочки плывут»,упражнение «Остуди чай».3.Приседать и выпрыгивать из водыигры с плавающими игрушками.4.Индивидуальная работа. | 1.Бег вдоль бортика,разгребая воду руками.2.Прыгать вперед – игра «Воробышки».3.Дуть в воду – «Круги и воронка».4.Работа ног как кролем на спине.5.Игра «Кораблики».6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук.2.Окунаться в воду с головой.3.Дуть на воду – «Остуди чай».4.Игра «Фонтанчик».5.Погружение по сигналу тренера.6.Индивидуальная работа. |
| Январь | 1.Окунаться самостоятельно.2.Перебежки на другую сторону бортика.3.Игра «Волны на море»,игра «У кого больше пузырей».4.Свободная игра с большим мячом.5.Индивидуальная работа. | 1.Прыжки с продвижением вперед.2.Работа ног без опоры на спине.3.Выдохи в воду при погружении и лежании на груди.4Игра «Коробочка», «Караси и щука».5.Индивидуальная работа. | 1.Различная ходьба в воде,бег за игрушками.2Дуть на игрушки.3.Игра «Спрячемся под воду»попытаться сделать выдох в воду.4.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол».2.Бег за игрушками 3.Дуть на игрушки с продвижением вперед.4.Погружаться в воду в хороводе5.Игра «Переправа».6.Индивидуальная работа. |
| Февраль | 1.Войти в воду самостоятельно.2.Выпрыгивать из воды с опорой.3.Погружение в воду с головой.4.Движения руками влево - вправовдох, выдох в воду.5.Игра «Карусели».6.Индивидуальная работа. | 1.Произвольно плавать и играть.2.Прыжки с опорой.3.Упражнение «Полоскание белья»,упражнение «Пузыри».4.Игра «Солнышко и дождик».5.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться самостоятельно2.Ходьба по бассейну в разных направлениях.3.Отплывать от бортика подальше,брызгать на себя и на товарищей,приседать, погружаясь в воду с головой.4.Подпрыгнуть и упасть в воду.5.Игра «Кто выше».6.Индивидуальная работа. | 1.Самостоятельно входить в воду.2.Упражнение «Лодочки плывут».3.Хлопки по воде - «Сделаем дождик».4.Упражнение «Спрячемся под воду».5.Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место.6.Свободные игры.7.Индивидуальная работа. |
| Март | 1.Окунаться и брызгаться самостоятельно.2.Ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена.3.Передвижение парами.4.Упражнение «Насос».5.Свободные игры с игрушками.6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками.2.Упражнение «Найди себе пару».3.Игра «Какая пара переправится быстрее».4.Играть с игрушками парами.5.Индивидуальная работа. | 1.Смело входить в воду.2.Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед.3.Погружение в воду до глаз, с головой. 4.Приседать, обхватив колени.5.Игра «Поймай рыбку».6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба и бег поперек бассейна.2.Упражнение «Ледокол».3.Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей».4.Приседать, охватив колени.5.Произвольные действия в воде.6.Индивидуальная работа. |
| Апрель | 1.Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно.2.Прыжки вверх без опоры.3.Всплывать и лежать на воде.4.Упражнение на дыхание.5.Игра «Переправа».6.Индивидуальная работа. | 1.Смело входить в воду.2.Упражнение «Кто выше».3.Пытаться выполнять «звездочку».4.Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад.5.Приносить игрушки по команде.6.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку.2.Пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза»смотреть в воду на себя и предметы.3.Упражнение «Поймай рыбку».4.Свободные игры.5.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться, делая выдох в воду.2.Ходьба и бег, держась за игрушку.3.Лежание на воде, держась за игрушку.4.Игра «Пузыри», «Ледокол».5.Индивидуальная работа. |
| Май | 1.Приседать, погружаясь с головой.2.Поднимать игрушки со дна бассейна.3.Ходьба и бег с упором руками об воду.4.Лежание на груди с опорой.5.Игра «Найди себе пару».6.Индивидуальная работа. **7. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ : Доставание игрушек со дна.** | 1.Окунаться с выходом в воду.2.Открывание глаз в воде.3.Упражнение «Лодочки плывут».4.Игра «Карусели».5.Индивидуальная работа. **6. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ:****Лежание на спине.** | 1.Вход в воду смело.2.Открывание глаз в воде,выдохи в воду. 3.Скольжение на груди.4.Упражнение «Поплавок».5.Лежание на спине. 6.Свободные игры.7.Индивидуальная работа. **8. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ:****Лежание на груди.** | 1.Окунаться самостоятельно2.Игра «Достань игрушку».3.Погружение с головой с выходом.4.Упражнение «Поплавок», «Медуза».5Выдохи в воду.6.Игра «Найди себе пару».7.Индивидуальная работа. **8. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ : Работа ног на спине и на груди с доской.** |

**3.2 Перспективный план (2год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | I неделя | IIнеделя |  III неделя | IV неделя |
| Сентябрь | 1.Спуститься в воду, игра «Кто быстрей добежит».2. Приседая и погружаясь в воду с головой, сделать выдох «Гудок», сесть на дно. 3. Игра «Водолазы» 4.Индивидуальная работа. | 1.Спускаться в воду, ходьба спиной вперед, прыжки на месте. 2. Наклон вперед, руки на бортике. Поочередная работа руками без выноса из воды. 3.Многократные приседания с выдохом в воду. 5.Индивидуальная работа.4. Игра «Водолазы». 5.Индивидуальная работа. | 1. Выпрыгнуть из воды, руки вверх и вдохнуть. Присесть, касаясь руками дна, сделать быстрый выдох. 2. Скольжение на груди после толчка от дна. 3.Многократные приседания с выдохом в воду. 4. Игра «Водолазы». 5.Индивидуальная работа | 1.Брызгаться, плескаться. 2.Работа ног на груди, держась за бортик. 3.Пройти на руках по дну, выполняя правильные движения ногами, как при плавании кроль на груди. 4.Многократные приседания с выдохом в воду. 4. Игра «Водолазы». 5.Индивидуальная работа. |
| Октябрь | 1.Ходьба парами, группой, держась за руки.2.Упражнение 3.Полоскание белья».4.Умыться, полить воду на лицо,погружаться до подбородка.5.Игра «Цапли», «Карусели».6.Индивидуальная работа. | 1.Ходьба с гребковыми движениями рук.2.Руки за спину,упражнение «Волны на море».3.Поливать воду на голову,погружаться до уровня носа.4.Игра «Дровосек в воде», «Дождик лей». 5. «Поплавок» - «Звездочка»;«Поплавок» - «Стрелка». 6.Индивидуальная работа.  | 1.Спуститься в воду, окунувшись.2.Ходьба спиной вперед,прыжки из воды,передвигаться по дну различными способами.3.Упражнение «Нос утонул»,игра «Мы веселые ребята».4. «Поплавок» - «Звездочка»;«Поплавок» - «Стрелка». 5.Индивидуальная работа.  | 1.Бег по дну бассейна в различных направлениях,ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук.2.Упражнение «Кто выше»,передвигаться – «Крокодилы».3.Игра «Футбол в воде».4. «Поплавок» - «Звездочка»;«Поплавок» - «Стрелка». 4.Индивидуальная работа.  |
| Ноябрь | 1Спускаться в воду, падая на нее.2.Передвижение по дну назад.3.Опускасть лицо в воду. 4.Брызгать друг друга.5.Движения ногкроль на груди.6.Игра «Волны на море».7.Индивидуальная работа. | 1.Падать на воду.2.Передвижение по дну боком.3.Опускасть лицо в воду, задержав дыхание.4.Ходить парами.5.Движение ногкроль на груди.6.Игра «Фонтан».7.Индивидуальная работа. | 1.Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики».2.Выдох в воду по сигналу.3.Работа ног на спине, упор о дно бассейна.4.Упражнение «Остуди чай».5.Игра «Бегом за мячом», «Коробочка».6.Индивидуальная работа. | 1.Брызгаться. 2.Окунаясь в водупо сигналу задержав дыхание.3Движения ног с опорой.4.Погружение с головой.5.Игра «Карасик и щука».5.Свободное купание.6.Индивидуальная работа. |
| Декабрь | 1.Вход парами.2.Погружение вводу с выдохом. 3.Парамипогружение с открыванием глаз.4.Движение ног с опорой.5.Упражнение «У кого больше пузырей».6.Игра «Переправа».7.Индивидуальная работа. | 1.Самостоятельно входить в воду.2.Упражнение «Насос».3.Упражнение «Достань игрушку».4.Лежание на груди с выдохом,выдохи в воду.5.Игра «Байдарки», «Хоровод».6.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться в воду.2.Выдохи в воду с погружением. 3.Движения ног с опорой.4.Поиск предметов в воде, открывая глаза.5.Игра «Покажи пятки», «Невод».6.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться самостоятельно.2.Упражнение «Насос» с поворотом головы.3.Работа ног с опорой и без.4.Подныривание в обруч.Игра «Пролезь в круг», «Карусели».5.Индивидуальная работа. |
| Январь | 1.Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук.2.Упражнение «Покажи пятки».3.Упражнения «Поплавок», «Медуза».4.Игра «Поезд в туннель».5.Индивидуальная работа. | 1.Прыжки с продвижением вперед.2.Работа ног без опоры на спине.3.Выдохи в воду при погружении и лежании на груди.4.Игра «Коробочка», «Караси и щука».5.Индивидуальная работа. | 1.Различная ходьба в воде.2.Бег за игрушками,дуть на игрушки.3.Игра «Спрячемся под воду».4.Выдохи в воду.5.Индивидуальная работа. | 1.Упражнение «Поплавок»2.Игра «Тюлени», «На буксире» 3.Упражнение доставать игрушки со дна. 4.Индивидуальная работа. |
| Февраль | 1.Приседать, погружаясь в воду.Стоя, движения руками «Мельница».2.Выполнять движения ног. 3.Упражнение «Поплавок».4.Упражнение «Стрела»,игра «Невод».5.Индивидуальная работа. | 1.Произвольно плавать и играть.2.Прыжки с опорой.3.Упражнение «Полоскание белья»,упражнение «Пузыри».4.Игра «Солнышко и дождик».5.Индивидуальная работа. | 1.Окунаться самостоятельно.2.Ходьба по бассейну в разных направлениях.3.Отплывать от бортика подальше.4.Брызгать на себя и на товарищей.5.Приседать, погружаясь в воду с головой.6.Подпрыгивать и упасть в воду.7.Игра «Кто выше».8.Индивидуальная работа. | 1.Лежание на спине без опоры.2.Движения ног с опорой.3.Выдохи в воду с поворотом головы.4.Скольжение на груди.5.Свободное плавание.6.Индивидуальная работа. |
| Март | 1.Скольжение на груди.2.Скольжение на спине.3. Сочетать выдохи в водус движениями ног. 4.Игра «Караси и карпы».5.Индивидуальная работа. | 1.Плавание на груди с опорой.2.Плавание на спине с опорой.3.Движения ног в координации с дыханием.4.Игра «Удочка», «Пятнашки».5.Индивидуальная работа. | 1.Скольжение на груди и на спине.2.Движения ног с опорой,выдохи в воду с поворотом головы. 3.Лежании на груди вв наклоне вперед, работа рук кролем.4.Игра «Качели», «Торпеда».5.Индивидуальная работа. | 1.Плавание на груди и на спине. 2.Работа ног с опорой,выдохи в воду.3.Скольжение на груди и на спине. 4.Работа ног в координации с дыханием.5.Свободное плавание.6.Индивидуальная работа. |
| Апрель | 1.Скольжение на груди с выдохом.2.Скольжение на спине с движениями ног.3.Выдохи в воду.4.Плавание на груди в координации. 5.Игра «Хоровод», «Морской бой».6.Индивидуальная работа. | 1.Плавание на груди и на спине при помощи ног. 2.Скольжение на груди. 3.Гребковые движения рук.4.Игра «Щука».5.Индивидуальная работа. | 1.Стоя, работа рук на груди и на спине.2.Плавание с задержкой дыхания.3.Скольжение на груди и на спине .4.Игра «Пятнашки».5.Индивидуальная работа. | 1.Плавание с задержкой дыхания.2.Работа рук стоя. 3Скольжение на груди, на спине.4.Выдохи в воду.5.Игра «Кто кого?».6.Индивидуальная работа. |
| Май | 1.Скольжение на груди с выдохом.2.Скольжение на спине. 3.Выдохи в воду.4.Игра «Винт», «Кувырок в воде».5.Индивидуальная работа. **6. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ : скольжение на груди.** | 1.Плавать в полной координации на спине.2.Игра «Невод», «Караси и карпы».3.Индивидуальная работа. **4. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ: скольжение на спине.** | 1.Плавание на груди и на спине на дальность.2.Свободное плавание.3.Индивидуальная работа. **4. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ:****плавание «кролем» на груди.** | 1.Свободное плавание.2.Игры по выбору.3.Индивидуальная работа. **4. КОНТРОЛЬНЫЕ****УПРАЖНЕНИЯ:****плавание «кролем» на спине.** |

**IV.Содержание программы**

**4.1 Содержание программы первого года обучения**

**1.** Основы знаний о плавании:

Влияние плавания на состояние здоровья.

Значение закаливающих процедур.

Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.

Правила поведения и техники безопасности на воде.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать *:***

- роль занятий плаванием для физического развития;

- значение закаливающих процедур;

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне;

- гигиенические правила в бассейне;

- условные жесты и сигналы тренера;

**уметь:**

- применять разученные обще развивающие и дыхательные упражнения;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: выполнение обще развивающих и дыхательных упражнений;

- соблюдать правила безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

**2.** Ознакомление с водой. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой:

Имитационные упражнения

Вхождение в воду (по лестнице бассейна)

Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук, вдоль бортика, по кругу, поперек бассейна, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;

- способы передвижения в воде.

**уметь:**

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;

- окунаться и прыгать;

- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

**3.** Погружение в воду:

Погружение в воду с закрытыми глазами.

Погружение в воду с открытыми глазами.

Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;

- необходимость правильного дыхания в воде.

**уметь:**

- погружаться в воду с головой с закрытыми и открытыми глазами;

- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирование в пространстве.

**4.** Всплывание, лежание и скольжение на воде:

Всплывание и расслабление в воде.

Лежание на поверхности воды, на груди и на спине.

Скольжение на груди и на спине с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры.

**уметь:**

- выполнять тематические упражнения в течение 5 секунд;

- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;

- принимать устойчивое положение тела в воде;

- выполнять интенсивное отталкивание от дна и стенки бассейна;

- выполнять скольжение на груди и на спине без работы ног, с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять скольжение на груди и на спине с работой ног и с помощью вспомогательных средств и без них;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

**5.** Игры и развлечения на воде:

Игры на воде: «Полоскание белья», «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто выше?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Переправа», «Рыбаки и рыбки»,»Воробушки», «Кораблики», «Фонтанчик», «Волны на море», «У кого больше пузырей», «Карась и щука», «Водолазы»,«Принеси игрушку», «Солнышко и дождик», «Найди себе пару», «Поймай рыбку», «Карусели», «Морской поезд», «Кто лучше?» Упражнения : «Остуди чай», «Гудок», «Мешать воду носом», «Насос», «Спрячемся под воду», «Лодочки плывут», «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок».

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

**уметь:**

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

**4.2 Содержание программы второго года обучения**

**1.**Основы знаний о плавании:

Влияние плавания на состояние здоровья

Значение закаливающих процедур

Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены

Правила поведения и техники безопасности на воде

Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения

Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- роль занятий плаванием для физического развития и закаливания организма;

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоёмах;

- условные жесты и сигналы тренера;

**уметь:**

- использовать полученные навыки плавания в повседневной жизни;

- соблюдать правил безопасного поведения и гигиенических требований в бассейне.

**2.** Используемые специальные плавательные упражнения в процессе :

Имитационные упражнения

Вхождение в воду (по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна)

Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;

- способы передвижения человека в воде;

**уметь:**

- развивать первоначальное «чувство воды» без негативных ощущений и водобоязни;

- выполнять элементарные передвижения в воде;

- ощущать сопротивление воды конечностями рук и ног, чтобы активно его использовать для отталкивания;

- сохранять равновесие в воде, а потеряв его, снова восстанавливать;

- окунаться и прыгать;

- дышать (выдох – в воду, вдох – над водой);

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; свободное передвижение в воде и выполнение дыхательных упражнений.

**3.** Погружение в воду:

Задержка дыхания под водой и выдох в воду

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- элементарные свойства воды;

- необходимость правильного дыхания в воде;

**уметь:**

- погружаться в воду с головой;

- сидя на корточках или стоя на мелководье, попеременно вдыхать воздух над поверхностью и выдыхать воздух в воду;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: преодоление водобоязни; развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.

**4.** Всплывание, лежание и скольжение на воде:

Имитационные упражнения на суше

Всплывание и расслабление в воде

Лежание на поверхности воды, на груди

Скольжение на груди с разным положением рук

Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- действие выталкивающей силы воды;

- правильность положения тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- выполнять упражнения «Медуза», «Звезда», «Поплавок» в течение 5 секунд;

- выполнять упражнения на расслабление с задержкой дыхания;

- принимать устойчивое положение тела в воде;

- выполнять скольжение на груди без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;

- выполнять скольжение на груди с работой ног с вспомогательными средствами и без;

- выполнять скольжение на груди с работой ног с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах; использование приобретенных умений в экстремальной ситуации.

**5.** Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на груди:

Имитационные упражнения на суше

Техника работы ног способом кроль на груди

Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать:**

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

**6.** Движение ног и рук при плавании способом «кроль» на спине:

Имитационные упражнения на суше

Техника работы ног способом кроль на спине

Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на спине

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- правильное положение тела в условиях неустойчивой опоры;

**уметь:**

- согласовывать движения рук и ног;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах

**7.** Игры и развлечения на воде:

Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто выше?», «Гонка мячей», «Цапли», «Карусели», «Дровосеки в воде», «Мы веселые ребята», «Волны на море», «Фонтан», «Переправа», «Байдарки», «Покажи пятки», «Невод», «Пролезь в круг», «Винт», «Тюлени», «Морской бой», «Пятнашки», «Буксир», «Кто дальше?», «Водолазы», «Кто кого?»;

Упражнения «Насос», «Гудок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Поплавок».

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

В результате изучения темы воспитанники должны **понимать**:

- названия и правила игр на воде;

- правила поведения и техники безопасности во время проведения игр на воде, эстафетного плавания и свободного плавания;

**уметь**:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- использовать приобретенные умения в практической деятельности и повседневной жизни: купание в открытых водоемах.

**V. Требование к качеству освоения программы**

**5.1Требование к качеству освоения программы первого года**

Задачи обучения:

* Научиться, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
* Научиться, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
* Знакомиться с некоторыми свойствами воды;
* Приучаться к простейшим передвижениям в воде, к погружению;
* Учиться выдохам в воду, прыжкам;

*Гигиенические навыки*: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

*Правила поведения*: знакомство с основными правилами и их соблюдение.

К концу году дети должны **уметь** :

* Погружать лицо и голову в воду;
* Ходить вперед и назад в воде 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;
* Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
* Пытаться доставать игрушки со дна;
* Выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
* Участвовать в спортивных состязаниях.

**5.2 Требование к качеству освоения программы второго года**

Задачи обучения.

* Продолжать учиться, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
* Продолжать обучаться различным передвижениям в воде, погружению;
* Продолжать учиться простейшим приемам выдоха в воду, обучаться выдоху на границе воды и воздуха;
* Учиться различным прыжкам в воде;
* Учиться скользить по поверхности воды на груди и на спине;
* Лежать на воде;
* Учиться плавать на спине и на груди в полной координации.

*Гигиенические навыки*: продолжать пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

*Правила поведения*: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети должны **уметь** :

* Погружать лицо и голову в воду;
* Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде без помощи рук;
* Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»);
* Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног;
* Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
* Выполнять выдох с погружением в воду;
* Прыгать по бассейну с продвижением вперед и назад;
* Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
* Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
* Плавать на груди и на спине в полной координации;
* Доставать игрушки со дна;
* Скользить по поверхности воды на груди и на спине;
* Выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;
* Участвовать в спортивных состязаниях.

**VI. Методическое обеспечение, оборудование и безопасность на занятиях:**

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема |  | Формы занятий, используемые приемы и методы | Дидактические материалы, техническое обеспечение  |  | Формы подведения итогов |
| Правила поведения в бассейне. Т Б.Влияние плавания на организм занимающихся.Привитие гигиенический знаний, умений и навыков. | Беседа | Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты. | Опрос |
|  |
|  |
| Основы техники плавания способом кроль на груди и спине. Оборудование и инвентарь. |  | Групповые и индивидуальные беседы, объяснение. | Плакаты, журналы. |  | Опрос |
| Обще развивающие, специальные и имитационные упражнения. |  | Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения) | Мячи, доски, очки для плавания, резиновые игрушки, тонущие игрушки, обруч гимнастический. |  | Правильное выполнение |

**Оборудование**

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха в соответствии с гигиеническими требованиями.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

* Шесты;
* Плавательные доски.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

* Надувные игрушки;
* Резиновые и пластмассовые игрушки;
* Мелкие тонущие игрушки;
* Резиновые мячи разного размера;
* Теннисные мячи (маленькие);
* Гимнастический обруч.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке. Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам.

**Обеспечение безопасности в воде.**

Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие правила : **1**.Прводить занятия в местах , полностью отвечающих всем требованиям безопасности. **2**.Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги. **3**.Допускать детей к занятиям только со справкой от врача. **4**.Не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низких температурах. **5**.Проводить поименную перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находиться в воде. **6**.Проводить занятие с группами, не превышающими 15 человек. **7**.Соблюдать методически правильную последовательность обучения. **8**.Для проведения занятий тренер выбирает себе место в ванной, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно. **9**.Постоянно контролировать санитарное состояние воды. **10**.Не злоупотреблять возможностями ребенка. **11**.Знать детей, особенности характера каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития и степень овладения навыками плавания. Строго учитывать эти данные в своей работе.

**Оказание первой помощи.**

Если соблюдать все меры предупреждения несчастных случаев, возможности их при купании и обучении плаванию исключаются. Однако могут быть случаи, когда ребенку надо оказать первую помощь. Но прежде всего детям надо объяснять, как вести себя при различных обстоятельствах. Во время купанияи плавания вода может попасть в ухо. Это сопровождается неприятным ощущением глухоты на одно ухо. В таком случае надо выйти из воды и как следует вытереть уши полотенцем. Если вода все же остается в ухе, надо совершить несколько подскоков на одной ноге(если вода в правом ухе, на правой, и наоборот), слегка наклонив голову набок. От легких сотрясений вода из уха вытекает. Может случиться, что ребенок поперхнется водой. В этом случае надо просто откашляться, а затем вдохнуть. Можно слегка похлопывать ребенка ладонью по спине, больше успокаивая, чем помогая ему откашляться. При порезе, царапине надо смазать кожу или ранку йодом или зеленкой и наложить стерильную повязку, защищающую от загрязнений и помогающую остановить кровотечение. При глубоком порезе в течение нескольких дней не следует купаться, плавать. У детей редко наблюдаются судороги в воде, но все же иногда они могут случаться. Чаще всего бывают судороги конечностей, преимущественно ног. При судороге надо подойти к ребенку, остановить его, попросить по возможности расслабить сведенную мышцу, помочь ему встать на дно или выйти на бортик и растереть ногу до исчезновения неприятного ощущения. Быстро, точно, сохраняя полное самообладание и спокойствие, надо действовать в случае, если ребенок захлебнется и скроется под водой. Всем детям, находящимся в воде, приказать выйти на бортик. Быстро добежать до тонущего ребенка , взять его на руки и вынести на бортик. Положить ребенка на ровную поверхность и, встав на колени сбоку, запрокинуть ему голову до отказа. Одной рукой удерживать голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажать ему нос. Другой рукой поддерживать рот ребенка приоткрытым, для этого надавливая на подбородок. Затем, делая глубокий вдох , наклониться над пострадавшим и, равномерно вдувая воздух ему в рот, искусственно стимулируя вдох. Можно одновременно вдувать воздух в рот и в нос. В том случае, если у него челюсти судорожно сжаты и рот открыть невозможно, следует проделывать искусственное дыхание изо рта в нос. Вдувание воздуха в нос должно быть энергичным. Вдувание рекомендуется повторять каждые 5 сек. При оказании первой помощи необходимо сохранять полное спокойствие, не отчаиваться , если первые попытки привести ребенка в себя окажутся безрезультатными. Искусственное дыхание дает положительные результаты иногда через значительное время. Выполняя искусственное дыхание , надо проверять у пострадавшего пульс. Если он прощупывается , отсутствует, следует искусственное дыхание сочетать с массажем сердца. Массаж проводиться следующим образом. Кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на середину грудины и производят 5 толчкообразных надавливаний с интервалом 1 сек. Оказание первой помощи следует продолжать до появления у ребенка самостоятельного дыхания.

**VII.Оценка качества выполнения контрольных тестов:**

**Оценка результатов обучения детей**

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль (таблица № 1) :

* **предварительный** – для дальнейшего отбора детей(селекция);
* **оперативный** – в рамках одного занятия;
* **текущий** – после каждого этапа обучения;
* **итоговый** – в середине и в конце года;
* **сравнительный анализ** –допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом.

**7.1Оценка качества выполнения контрольных тестов первого года обучения :**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки)

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м; 1 балл – менее 3м.

5. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на спине Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть , ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проплыл 8 м;

3 балла – 6-7м;

2 балла – 4-5м; 1 балл – менее 3м.

**7.2.Оценка качества выполнения контрольных тестов второго года обучения :**

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

*Оценка:*

4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;

3 балла – 3м;

2 балла – 2 м;

1 балл – 1м.

3.Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1 балл- менее 4 метров.

4. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 10 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 10 метров;

3 балла- 7-8 метров;

2 балла- 5-6 метров;

1 балл- менее 4 метров.

5. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 10 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

*Оценка:*

4 балла- ребенок проплыл 10 метров;

3 балла- 7-8 метров;

2 балла- 5-6 метров;

1 балл- менее 4 метров.

**VIII. Список литературы:**

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.

2. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55,: инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».

3. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.

4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.

5. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.

6. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.

7. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.

8. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.

9. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.

10. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.

11. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.

12. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

13. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.

14. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.

15. Ежемесячный научно-методический журнал «дошкольное воспитание» № 9/91.М., Просвещение.

16. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.

17. Арт. Спорт – Фитнес клуб, М., 2010.

18.Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» М., Просвещение 1985

19.Журнал «Плавание» 4 номер 2014г

 20. <http://ymadam.net/deti/zdorov-e-rebenka/gimnasticheskie-uprazhneniya-dlya-detej.php>. 21. [5-ds.ru](http://5-ds.ru/)›[Детский Сад](http://5-ds.ru/index.php)›[Статьи](http://5-ds.ru/index.php/dopinfo)›[581--4-5…](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=690.fHAmdNvOlfx1t3IMr28ZONzC0SpHOwnvWkdAwEegXuzdOkHfYO2W8tc7hGFALg1CFMAdOSOUUcruhMyugLy6ihAbH3p1Ye66ExHA2Azf24NPAstzFAI5LoU7pYu4rl3H_bjluSdmro6DTmvYiYtZSwwoB6XcuSGF673azsdREGI22S_EY373nMhOXCrfi1Pbz6A0JUUhlwEJpc_TYp9Zpw.59c78534ed6a638042523a30cd1b43fc253a0221&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_Y0y4knGU7XoqmWe4LoYXkSg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdWg2MW8wUHNGbC1qclJFOFI2RE5yYVVNWnprcUozYUVpT3pHZ2RpXzBiM2lob2dKeHBVclV4QkZLblh1N1RCWXFfX2xZMTE3M2VLMV9mMkJmUzNvaFFJQnVhVHhwQXBFZjlITXJVU1JDMjE&b64e=2&sign=b4d663b91dc8333f62b8ca57b9d55bfc&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ7IXge4WdYJQUwx-V3Lui2mXcWSwwrLhrij0pwwCGjCGIggd4l5Xc3UhDenx4WN6e1KYv_oeltNfir_5UNpcomTpxM5PrKFnaUJXy3xcw9vmY48hsfa5kX30erjTrudYSCB1G3a_r-iy4Kw3ZvxetDueBtriwblI0C0dylK2c8RRM5OYYWpmG2iz6aZfZqyhrhZjaTO5WhlLL39cErS5Z3rxm5VL9trHgHU2J2kIr62JZxgsPHNCJ6EEGvSkPYa5RoP2otTjwekGyKYrK2TkgTX1D1FVh4196o9ZcKio2SI8nSOlanWiepoDNBd2kQH9vsHakuUVuAUWuJLSSSsDou2gCBkn8T_bwpyz2FjaNptlRbDWvmn00U_M_8ndMtRsUXTbVyllPQ8Pp5YcUpbT0vJtcfSrV7ZyQ8xSdKwukMm-3fwDAJt-qCFvY8Xyp8dX4N_4C4AK8HQi1yNQj3bFvA2BH8IAsTS2jCL1cc8foSXG-UNtcRRLfz8hl-kcCWC5GdB6u8b4Adp5bm2Jl90fO6o&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHpMQ80108_UCCIlkcOrsGUMgyvXhomJs7Q_UhL3S0HvSXRGKT8i8KNAeR9Hk0OBDsqcabJscKtQSMEJEARLos1kEbFXjQkMsjYm7mc2Ext5qM6UC_KM2P9xj5xcp-jK6m2RhC_oo6Fr_nbiEQNTVAs5r9oyliVqtkc_63rI2DKRw3z2yQej_u1AG-wurCSHxiswbV6vSSFcv2PRBmKcpClleHEj3m2huwLmyjBGSkso02G2FGerAX_zs_AQpwz7COmT15NiBjJVrnE0xFZQV-sXd1_63G0e6wJNCtU22r85WCA7sDXwAZtj7ECTPwQqPITcZ8QXVA4joBjaNcIszz2AqQf2apUF3ahJ_nfexkAU1sXj0bKKDgOsCixGghjGSyMDS5XhrmXE4kP7AQCt3pk6xdK0hI-HT9v1hRDdQ7QG8igdMv9PDQTRAnlTKjo1RlUeStAKM7gwx3o7027QNpRfnrWT5k_q-nQH5vlS-MSnv8L9sqDXpKjo1BuSAB8SkzbqILK8z-3PfKnBlI9Pu14fqD6O727AQQA&l10n=ru&cts=1431851236505&mc=3.306020262209256)

**IX.Дополнительный раздел**

 **Приложение**

Таблица № 1

 **Оценка результативности плавательных действий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилияимя ребенка | Параметры | средний балл |
| выдох в воду 8 раз подряд | скольжение на груди | скольжение на спине | лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног | Плавание в полн. коорд. 10 м(на груди и на спине) |
| 1. | Череватенко Алиса | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,8 |

 **План-конспект**

|  |
| --- |
|  |

 ПЛАН-КОНСПЕКТ Проводит тренер-преподаватель Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_отчество\_\_\_\_\_\_\_\_ Тема\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ Задача(и)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Занятие проводится в бассейне \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оборудование и инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Температура воды\_\_\_\_\_\_\_\_\_, температура воздуха \_\_\_\_\_\_\_\_ Инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Контингент (количество обучаемых, возраст, плавательная подготовленность, пол)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Продолжительность занятия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_минут Примечание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета**

Упражнения для мышцы рук :

* «Катушечки». Ребенок стоит, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: 4 вращения кистями рук вперед и 4 вращения назад. Сделать 2 повторения.
* «Колеса». Ребенок стоит, руки разведены в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: 4 вращения руками вперед и 4 вращения назад. Сделать 2 повторения.
* «Силачи». Ребенок стоит, кисти рук лежат на плечах, ноги немного расставлены. Выполнение: локти свести вперед, чтобы они соприкоснулись, исходное положение. Сделать 5 повторений.
* «Ножницы». Ребенок стоит, руки впереди, подняты на уровень плеч, ноги немного расставлены. Выполнение: скрестить выпрямленные руки, исходное положение. Сделать 5 повторений.

Упражнения для мышц спины :

* «Кто там?». Ребенок стоит, руки держит на поясе, ноги немного расставлены. Выполнение: повернуть голову направо, исходное положение, повернуть голову налево, исходное положение. Сделать 5 повторений.
* «Маятник». Ребенок стоит, руки держит на поясе, ноги немного расставлены. Выполнение: наклонить тело вправо, исходное положение, наклонить тело влево, исходное положение. Сделать 5 повторений.

Упражнения для мышц ног :

* «Непоседа». Ребенок стоит, руки опущены вдоль тела, ноги вместе. Выполнение: руки развести в стороны, поднять вверх, развести в стороны, опустить. Сделать 3 повторения.
* «Приседания». Ребенок стоит, руки вдоль тела, ноги вместе. Выполнение: присесть, руки поднять вперед (пятки не отрывать от пола, спина прямая), исходное положение. Сделать 7 повторений.
* «Прыжки». Ребенок стоит, руки на поясе, ноги вместе. Выполнение: по 2 – 3 прыжка на каждой ноге. Сделать 4 повторения.

Упражнения для развитие гибкости :

* «Наклоны к полу». Ребенок стоит, руки вдоль туловища, ноги немного расставлены. Выполнение: наклониться и потянуться к носку правой ноги, исходное положение, наклониться и потянуться к носку левой ноги, исходное положение. При выполнении упражнения ноги не сгибать. Сделать 3 повторения.
* «Тянемся - потянемся». Ребенок сидит на полу, ноги разведены шире плеч. Выполнение: потянуться к носку правой ноги, исходное положение, потянуться к носку левой ноги, исходное положение. Сделать 4 повторения.