Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 62 (МБДОУ №62)

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «22» августа 2013 №115

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»(6-7 ЛЕТ)

Срок реализации: 1 год

Разработал
инструктор
по физической культуре
Муралева Л.А.

город Нижний Новгород

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее благотворное воздействие на организм ребенка. При систематических занятиях у воспитанников развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки.

Не вызывает сомнения оздоровительная направленность плавания. Оно широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенными становятся сердечно-сосудистая и дыхательная системы, лучше развиваются и отдельные физические качества.

Цель обучения плаванию – подготовить воспитанникаа к жизни, деятельности в разных условиях. Древние философы, говоря о бесполезных людях, подчеркивали: «Они не умеют ни читать, ни плавать», то есть умение свободно держаться на воде, приравнивалось к грамотности и считалось неотъемлемым условием полезного для общества человека.

Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, не один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем.

Обучение воспитанников плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у воспитанников плавательных навыков.

Цель дополнительной образовательной программы:

Обучить детей плаванию, используя комплексный профилактический подход.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Совершенствовать ранее приобретенные навыки и умения воспитанников, продолжать учить чередовать вдох и выдох.
2. Совершенствовать дыхание с поворотом головы с сторону для вдоха и выдоха при плавании с помощью ног и с доской в руках.
3. Научить согласовывать ритмичный вдох и выдох с движением рук при плавании кролем на груди, плавать с дыханием и полной координацией движений рук и ног кролем на груди.
4. Научить плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся по подгруппам в количестве 8 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут

Ожидаемые результаты:

- умение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а так же технически правильно и экономично плавать;
- положительное отношение к занятиям плаванием;
- снижение заболеваемости;
- формирование таких положительных черт личности, как самообладание, настойчивость, решительность, взаимопомощь и др.

Способы проверки:

1. Продолжительность задержки дыхания при погружении в воду (исследование)
2. Исследование уровня коммуникативности «Быстрая черепаха»
3. Изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям плаванием (наблюдение).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (декабрь, май)

- игры для закрепления пройденного материала;
- игры – соревнования;
- эстафеты

Перспективное планирование занятий по плаванию детей 6—7 лет

№ занятия	Задачи	Вводная часть	Упражнения по обучению плаванию	Игры
1	С помощью упражнений вводной части дать почувствовать детям сопротивление воды, разогреться; Учить движениям и дыханию при плавании способом «кроль на груди»	«Кроль на груди»: — бег по дну с помощью гребковых движений руками вдоль туловища; — ходьба в глубоком приседе с круговыми движениями прямых рук в плечевом суставе; — прыжки с выпрыгиванием из воды из и.п. — присед	Упражнение на дыхание. Стоя, наклонившись над водой, руки за спиной — выдох в воду; — то же, с поворотом головы вправо, влево; — то же, с работой рук (гребковые движения)	«Поезд в туннель»
2	Помочь закрепить навык выдоха в воду в медленном темпе (учить начинать работу ног не с коленного, а с тазобедренного сустава)	Ходьба спиной вперед, помогая себе руками; — выпрыгивание из воды с поворотом на 90°, 180°; — игра «Кто быстрее к бортику» (бег)	Лежа на груди у бортика, попеременные движения ногами; — то же, но с плавательной доской через всю длину бассейна; — упражнение на дыхание с поворотом головы, руки за спиной	«Чье звено скорее соберется»
3	Закрепить работу рук и ног при плавании способом «кроль на груди»; учить согласовывать работу рук и ног	Ходьба и бег с большими боковыми вращениями рук (вперед, назад, одновременно); — прыжки с выпрыгиванием из глубокого приседа вверх	Плавание с доской через бассейн (на счет «раз — два» голову приподнять — вдох, на счет «три — шесть» опустить лицо в воду — выдох); — плавание с доской, работая ногами, поочередно выполняя круговые движения руками, удерживая доску на поверхности воды	«Невод»
4	Дать детям почувствовать равновесие тела в воде и возможность статического плавания (без движения)	Бег с боковыми гребками рук вдоль туловища; — ходьба в глубоком приседе с выносом из воды прямых рук; — прыжки с поворотом на 180°	Упражнение на дыхание. В полной группировке выполнить упражнение «Поплавок»; — «Медуза» на груди из положения «поплавок»; — плавание способом «кроль на груди» через всю длину бассейна (поочередно)	«Переправа» , «Караси и карпы»
5	Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания	Ходьба и бег с работой рук; — ходьба широким шагом, доставая дно руками на глубоком	Скольжение на спине способом оттолкнувшись от бортика (руки кратчайшим путем вверх за голову); — скольжение на груди с последующим	«Борьба за мяч». Свободное плавание

		месте (окунуться с головой)	поворотом на бок, спину, грудь и т.д.; — работа ногами, сидя на бортике (ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть); — скольжение на груди (руки прижаты к туловищу)	
6 -7	Совершенствовать работу ног при плавании способами «кроль на груди», «кроль на спине»	Бег по бассейну, высоко поднимая колени; — ходьба в глубоком приседе, руки узкой дорожкой на поверхности воды. По сигналу наклонить лицо в воду, по сигналу продолжить ходьбу	Плавание способом «кроль на груди»; — плавание с доской «кроль на спине», энергично работая ногами; — из положения лежа на груди у бортика, работа ногами, выполняя выдох с поворотом головы; — из положения лежа на спине у бортика, работа ногами от бедра	«Искатели жемчуга»
7	Добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений руками и ногами	Ходьба и бег, прыжки с погружением в воду, помогая себе гребковыми движениями рук. вдоль туловища	Работа рук на месте в сочетании с дыханием; — способом «кроль на груди» с полной координацией всех движений с дыханием; — способом «кроль на спине» с плавательной доской; — скольжение на спине (левую руку вытянуть вперед, правую оставить у бедра и наоборот)	«Утки-нырки»
8	Совершенствовать навыки плавания на спине (следить за тем, чтобы руки при выполнении гребка сгибались в локтевых суставах, разгибались при его завершении)	Ходьба и бег соревновательного характера «добеги» (до противоположного берега бассейна)	Свободное купание и плавание; — упражнение «поплавок»; — плавание способом «кроль на груди» с доской и поочередным движением рук, удерживая доску то левой, то правой рукой; — способом «кроль на спине» с доской	«Кузнечики»
9	Учить плавать с помощью одних ног способом «брасс»(нацеливать детей на то, чтобы не было остановок (задержек) между подтягиванием ног и толчком)	Ходьба и бег спиной вперед по периметру бортика, работая руками поочередно и одновременно; — выпрыгивание из воды с поворотом на 180°	Сидя на бортике бассейна, работа ногами, как при способе «брасс» (одновременно и симметрично подтянуть ноги, согнуть в коленях и тазобедренных суставах, подтянуть пятки к тазу, затем толчок назад в и.п. — разогнуть ноги в стороны); —	«Салки с мячом»

			положив руки на плавательную доску, оттолкнуться от дна и работать ногами способом «брасс»	
10	Учить выполнять движения с соответствующей скоростью (выпрямление рук и подтягивание ног — медленно и легко, разведение рук и толчок ногами — быстро и энергично)	Ходьба, высоко поднимая колени из воды, бег врассыпную по бассейну с гребковыми движениями рук; — бег спиной вперед с гребковыми движениями	Работа рук при плавании способом «брасс» (стоя в воде, наклониться с вытянутыми руками вперед на ширине плеч; руки развести в стороны — вниз, приподнимая голову над водой, сделать вдох и задержать дыхание, затем руки слегка согнуть в локтях и направить внутрь вниз, а затем вверх — вперед и выпрямить с одновременным выдохом в воду)	«Рыбка в сетке»
11	Закреплять движения руками и ногами в плавании способом «брасс», умело сочетая их с вдохом и выдохом	Ходьба в глубоком приседе, по сигналу спрятаться под воду; — бег с гребковыми движениями рук; — ходьба широким шагом	Работа ног при плавании способом «брасс» у бортика бассейна, одновременно выполняя выдох и вдох; — плавание «кроль на груди» через всю длину бассейна по одному (ученики анализируют плавание своего товарища); — плавание способом «кроль на спине» с работой рук	«Охотники и утки»
12	Учить словесно выражать основные различия в технике спортивного плавания, исправлять ошибки товарищей	Ходьба и бег по бассейну в колонне, врассыпную; — ходьба в глубоком приседе с работой рук брассом	Плавание способом брасс; — плавание способом «кроль на груди»; — плавание способом «кроль на спине»; — скольжение на воде	Эстафета «Чья команда быстрее доплывет»
13	Познакомить с плаванием способом «дельфин», в технике которого имеются элементы и брасса и кроля	Ходьба и бег по бассейну с гребковыми движениями рук вдоль туловища; — ходьба в полуприседе с работой рук всеми способами плавания	Волнообразное движение туловища (руки вытянуты вперед; ноги вместе сомкнуты, движутся одновременно, напоминая хвост дельфина; стопы работают вверх, вниз); — работа у бортика ногами; — работа с доской в вытянутых руках через весь бассейн	«Дельфин» — при выпрыгивании из воды руки двигаются вперед вверх

	руками при плавании способом «дельфин»; закрепить навыки работы ногами	работой рук, как при плавании способом «дельфин»; — бег по бассейну с работой рук вдоль туловища	способом «дельфин» (руки под водой, одновременно входят вперед в воду, вытягиваются и выполняют гребок); — работа ног у бортика способом «дельфин»; — то же, с доской через середину бассейна	(мячи)
15	Учить выполнять согласованно движения рук и ног в комбинированном плавании (неспортивное плавание)	При ходьбе по бассейну в полуприседе выполнять движения рук всеми способами плавания (подбородок и плечи в воде)	Выполнение вдоха в конце гребка (в это время плечи поднимаются в самое высокое положение над водой; плывущий тянется подбородком вперед, открывает рот — вдох, руки внизу под животом; руки поднимаются вперед над водой, голова опускается в воду — выдох); — плавание комбинированным способом: руки — брассом, ноги — кролем	«Белые медведи»
16	Закреплять навыки скольжения; упражнять в плавании комбинированным способом; совершенствовать «свой» избранный способ плавания	Ходьба по бассейну, высоко поднимая колени; — прыжки с поворотом на 180° по сигналу; — бег тройками через бассейн, выполняя гребковые движения руками	Скольжение на груди, на спине без движения рук и ног; — движение ног всеми способами плавания с плавательной доской в руках; — плавание комбинированным способом: руки — брассом, ноги — кролем	«Быстрые мячи»
17	Учить согласовывать движения рук и ног в плавании способом «дельфин»	Ходьба и бег змейкой через бассейн с гребковыми движениями рук; — прыжки с поворотом на 90° правым, левым боком вперед	Согласовывание работы ног и рук в плавании способом «дельфин» (удар стопами вниз — руки входят в воду и вытягиваются вперед); — то же, на месте, на середине бассейна; — то же, во время передвижения по бассейну в полуприседе; — комбинированное плавание	«Толчок» — поддерживать горизонтальное положение тела в воде с помощью товарища
18	Совершенствовать работу рук и ног в плавании комбинированным спо-	Ходьба в полуприседе, выполняя движения рук всеми способами плавания; — бег по периметру	Выдохи в воду; — скольжение с движениями ног всеми способами плавания; — плавание	«Усатый сом»

	собом; следить за дыханием (дыхание может быть произвольным)	бассейна, меняя направляющих по сигналу, работая руками вдоль туловища	комбинированным способом (руки — брассом, ноги — кролем); — прыжки в воду с бережка бассейна из положения сидя вниз ногами	
19	Учить неспортивному способу плавания с произвольным дыханием	Бег по чаше бассейна с работой рук (имитируя «кроль на груди», вдоль туловища); — выпрыгивание из воды из глубокого приседа с продвижением вперед	Скольжение на груди и на спине всеми способами плавания; — выдох в воду, задержка дыхания; — скольжение на груди и спине с движением ног всеми способами плавания	Свободное плавание. «Охотники и утки»
20	Закреплять и совершенствовать элементы в полной координации плавания избранным и другими способами плавания	Ходьба в полуприседе по бассейну с движениями рук всеми способами плавания; — прыжки с продвижением вперед; — ходьба широким шагом	Скольжение на груди и спине с движения- ми ног всеми способами плавания; — работа над дыханием у бортика; —плавание комбинированным способом; — плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания; — прыжки с бортика	Свободное плавание. «Подводные лодки» — скольжение под водой с учетом расстояния, на которое уплыли лодки
21	Учить выполнять поворот при плавании спортивным способом	Ходьба и бег с заданием на руки; — выпрыгивание из воды с продвижением вперед; — бег тройками, четверками — соревновательного характера	Прыжок от бортика спиной вперед с поворотом на живот	«Невод»
22	Закреплять выполнение поворота при плавании спортивным способом	Ходьба и бег по бассейну в колонне (по сигналу учителя поворот вокруг себя на 360°; продолжить движение вперед)	Поворот простой или высокий. Дотронуться до бортика одной рукой (кроль), двумя руками (брасс и «дельфин»), подтянуть ноги, принять сидячее положение, поднять голову над водой, сделать вращательное движение в тазобедренном суставе — вдох, после	«Резвый мячик», «Щука»

			этого, опираясь ногами о стену, толкнуться и скользнуть вперед; — скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания со сменой положения рук (обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру и т.д.)	
23	Совершенствовать технику спортивного и неспортивного способов плавания	Ходьба и бег по бассейну, на сигнал задержать дыхание, нырнуть под воду; — прыжки правым, левым боком, сохраняя равновесие	Плавание комбинированным способом; — плавание «своим» способом в полной координации; — выдох в воду, стоя на середине бассейна; — плавание любым способом с полной координацией движений и дыхания; — поворот при плавании	«Невод». Свободное плавание
24	Совершенствовать отдельные элементы спортивного способа плавания	Построение в шеренгу, равнение; — ходьба и бег врассыпную, не мешая своему товарищу; — выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед, сохраняя равновесие	Скольжение на груди и спине с движением рук всеми способами плавания; — выдох в воду у бортика; — скольжение на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания, со сменой положения рук; ;— плавание любым способом в полной координации; — прыжки в воду ногами вниз	«Караси и карпы»
25	Совершенствовать технику спортивного плавания способами брасс и «дельфин»	Ходьба и бег по бассейну с различной работой рук	Упражнения 1—4 с урока № 24; — плавание «своим» способом; — повороты при плавании различными способами; —проплывание бассейна 3 раза (на время)	«Щука»

26	Совершенствовать различные способы плавания в полной координации	Ходьба и бег по бассейну; — специальные упражнения для рук, ног: выполнить имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполнять упражнения, стоя на дне, для ног — держась руками за борт бассейна)	Упражнение на дыхание; — плавание разными способами, стараясь надолго не останавливаться; — повороты (разнообразные); — прыжки в воду ногами вниз	выбыванием»
27	Познакомить детей с игрой «Водное поло»	Бег и ходьба по бассейну; — выпрыгивание из воды с продвижением вперед; — ходьба с работой рук	Разучивание игры «Водное поло»: передача мяча во время плавания своему товарищу по команде; забрасывание мяча в ворота	Свободное плавание
	Итоговый урок: 1) плавание всеми способами; 2) эстафета (использовать любые способы плавания); 3) подведение итогов года			

Учебный план

Тема (№)	Продолжительность (1 раз в неделю)
1.	30 мин
2.	30 мин
3.	30 мин
4.	30 мин
5.	30 мин
6.	30 мин
7.	30 мин
8.	30 мин
9.	30 мин
10.	30 мин
11.	30 мин
12.	30 мин
13.	30 мин
14.	30 мин
15.	30 мин
16.	30 мин
17.	30 мин
18.	30 мин
19.	30 мин
20.	30 мин
21.	30 мин
22.	30 мин
23.	30 мин
24.	30 мин
25.	30 мин
26.	30 мин
27.	30 мин
28.	30 мин
29.	30 мин
30.	30 мин
31.	30 мин
32.	30 мин
ИТОГО	**16 часов**

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Методы и приемы:

-наглядные (показ способов выполнения заданий, упражнений);

- словесные (беседа, объяснения, указания, словесные инструкции);

- практические (совместная деятельность воспитателя с детьми),

- показ способов действий, имитация движений;

- игровые (обыгрывание, сюрпризный момент).

Игровой материал и специальное оборудование:

- разделительная дорожка – 2 шт.
- дорожка резиновая (5м) – 2 шт.
- дорожка для профилактики плоскостопия (из ковриков с шипами)– 1шт.
- плавательные доски разных размеров – 10 шт.
- круги спасательные детские – 10 шт.
- игрушки и предметы, плавающие разные по форме и размеру – 20 шт.
- игрушки и предметы, тонущие разные по форме и размеру – 20 шт.
- водный волейбол: надувные стойки, сетка – 1 комплект
- надувные мячи разного диаметра – 10 шт.
- обручи плавающие – 5 шт.
- надувные детские круги разного диаметра – 10 шт.
- гимнастические палки – 6 шт.
- лестница для спуска – 1 шт.
- съемные горки на бортах бассейна – 1шт.
- откидные поручни по краям бассейна – 2 шт.
- шест пластмассовый (длина 3 м) – 1 шт.
- пояс с петлей для обучения плаванью – 3 шт.
- судейский свисток – 2 шт.
- секундомер – 1 шт.
- термометр комнатный – 4 шт.
- термометр для воды – 2 шт.

Список литературы:

1. Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду»; М.,ТЦ «Сфера», 2009.
2. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»; М., издательство «Скрипторий 2003»,2009.
3. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. «Раз, два, три, плыви»; М., 2010.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»; С-Пб, «Детство- пресс»,2011.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

14 (четырнадцать) листа(ов)

цифрой прописью

Заведующий МБДОУ № 52 (Н. Ю. Синева)

подпись