

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»



Протокол № _____

«__» _____ 20__ г.



**Дополнительная общеобразовательная программа—
дополнительная общеобразовательная программа
«Начальное обучение детей плаванию»**

Возраст: 7-18 лет
Срок реализации: 8 лет

г. Мышкин, 2016 г.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 4

«21» 12 2015г.



Дополнительная общеобразовательная программа начальной подготовки –
~~дополнительная общеобразовательная программа начальной подготовки~~
«Начальное обучение детей плаванию»

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

г. Мышкин, 2016 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть учебной программы.....	7
2. Содержание программы	8
3. Методическое обеспечение программы.....	9
Список литературы	12

Пояснительная записка

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.
2. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.
3. По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда заболеваний, поэтому занятия плаванием в этом возрасте особенно актуальны.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна, что доказано работами Т. И. Осокиной (Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию. :М., 2001).

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Вода – это стихия, которая может приносить человеку как пользу, так и вред; всегда остаётся вероятность опасных событий.

Особенностью данной программы (для одаренных детей) является использование технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания, а так же элементам прикладного плавания.

Перед школой выпускники детских садов, дети 6-7 лет, должны вплотную приблизиться к выполнению норматива - проплыть от 10-ти до 25 метров, владея 2-мя способами плавания.

Учитывая эти особенности, **целью программы является:** создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать спортивными способами. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- способствовать формированию техники спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать основы техники прикладного плавания.

Оздоровительная

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательная

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

Развивающая

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц.

Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Поэтому во время занятий с детьми физическими упражнениями включаются разнообразные виды деятельности.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы» подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно – двигательный аппарат (ОДА), дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в возрасте 5-7 лет. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в

качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

1. Нормативная часть учебной программы

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Этап начальной подготовки			
1-ый год обучения	5 лет	14 человек	6 часа

Примерный учебный план учебно-тренировочной деятельности

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
Возраст (лет)	5-7 лет
Количество часов в неделю	6 часов
Количество занятий в неделю	3
Количество занятий на воде	4
ОФП на суше и в воде (час)	36
СФП на суше и на воде (час)	24
Теоретическая подготовка (час)	15
Общий объем плавания (км)	60 км
Участие в соревнованиях (часов)	4
Общее количество часов	79 часов

2. Содержание программы

Месяц	Содержание
Сентябрь	Общеразвивающие и специальные плавательные упражнения в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке, на бортике бассейна для подготовки к упражнениям в воде
Октябрь – ноябрь – декабрь	<p><u>В бассейне:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - одновременное обучение сначала облегченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием; - обучение спадом, прыжкам в воду, поворотам; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Январь – февраль	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование плавания спортивными способами; - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в воду, поворотов; - обучение элементам прикладного плавания; - 2-3 раза в каждом месяце – тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов.
Март	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование плавания спортивными способами; - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в воду, поворотов; - тестирование плавательной подготовленности - совершенствование спортивных способов плавания - плавание в одежде
Апрель	Подготовка и участие в соревнованиях

3. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и безопасности занятий.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Данная программа отвечает требованиям:

- доступна дошкольному возрасту;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- начинается обучение с одновременного обучения движений руками далее ногами спортивными способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;
- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;
- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий применяется четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения руководствуемся положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности, так как обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений учитывается закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений

с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении используется групповой и индивидуальный методы обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда дети еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с ног, а затем рук и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводится тестирование плавательной подготовленности: проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, а затем и разными, меняя их во время проплывания.

Завершается год проведением соревнований внутри детского сада и с выходом на район и город.

Форма занятий

- Учебно-тренировочные занятия.
- Соревнования.
- Спортивные праздники.
- Развлечения на воде

Методы

1. **Объяснительно-иллюстративный:** осуществляется рассказ, беседа, демонстрация, Деятельность ребенка направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания - знакомства»).
2. **Репродуктивный метод** (преподавателем составляется задание для учащихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, и, таким образом, ребенок сам активно воспроизводит учебный материал: отвечает на вопросы, выполняет двигательное действие и т.д.; в результате формируются «знания-копии».
3. **Метод проблемного изложения.** Используя самые различные источники и средства, педагогом, прежде чем излагать материал, ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем показывается способ решения

поставленной задачи. Дети как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска

4. **Частично-поисковый**, или эвристический, метод. Заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими учащимися. Такой метод, одной из разновидностей которого является эвристическая беседа - проверенный способ активизации мышления, возбуждения интереса к познанию и деятельности.

Список литературы

1. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
2. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
4. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
5. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
7. Дэбби Лоуренс. Акваэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
9. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
10. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
11. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАккдемПресс, 2008
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
13. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание, 1975
14. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001
15. Программа начального обучения плаванию (ОСВОД), 1979
16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А, Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М.: Айрис-пресс, 2003. - 80.: ил, - (Методика)
20. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. наглядные пособия (3 плаката). Учись плавать. «Айрис», М, 2003
21. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками, М.; ТЦ Сфера 2012
22. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ. М., Творческий центр, 2010
23. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990