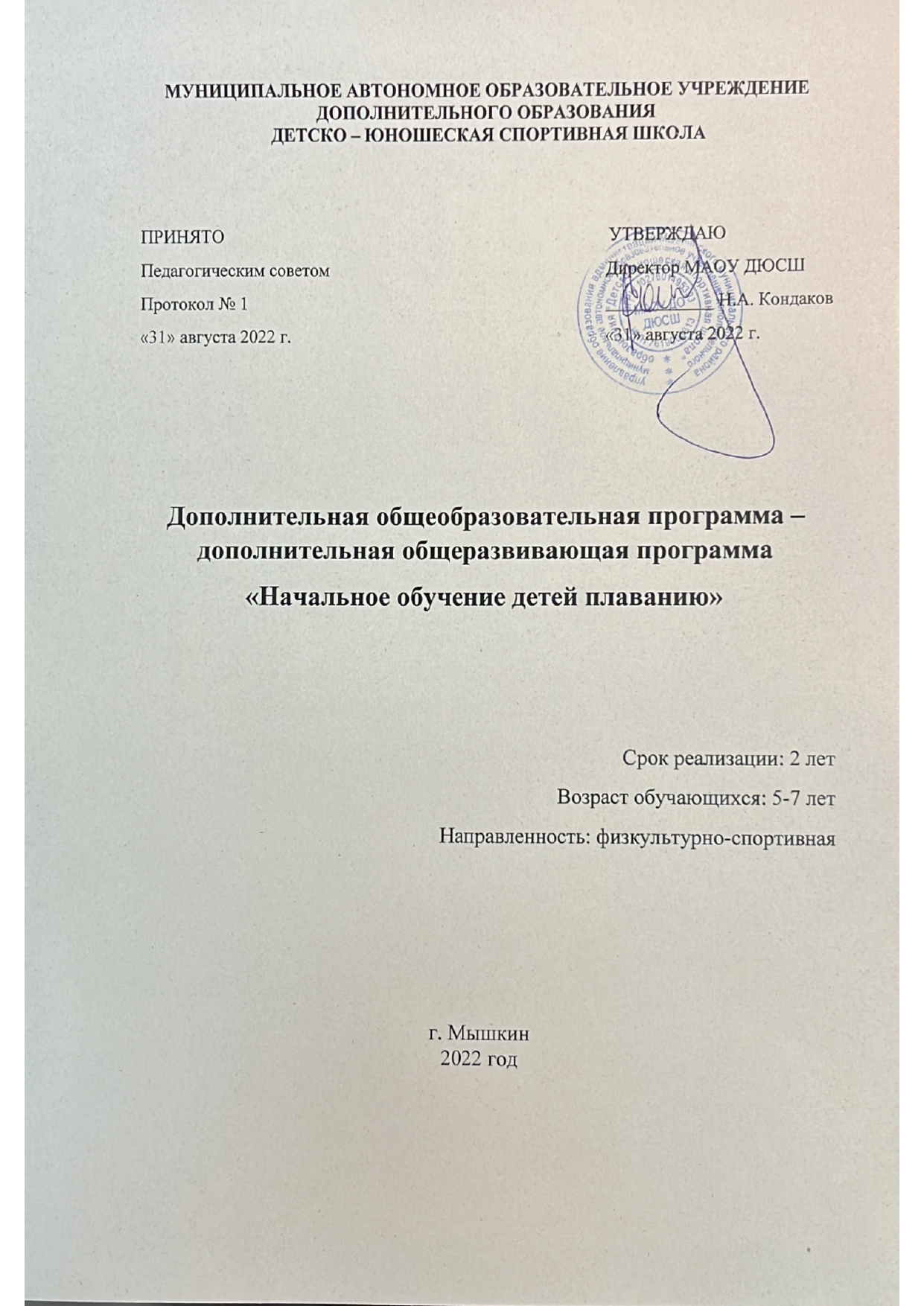
****

**Оглавление**

Пояснительная записка стр.3

1. Нормативная часть учебной программы стр.6

2. Учебно-тематический план стр.8

3. Содержание программы стр.12

4. Методическое обеспечение программы стр. 13

5. Формы и методы проведения занятий стр. 14

6. Система контроля и зачётные требования стр.15

7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса программы стр.16

Список литературы стр.17

**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.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: - Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

В объединение принимаются дети (дошкольники) 5-7 лет без медицинских противопоказаний.

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 жизнесберегающим 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 - проплывать 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. Благотворно 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.

**Ожидаемые результаты:**

• формирование техники спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине);

• представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

• формирование основ техники прикладного плавания.

**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 |
| 1-ый год обучения | 5 лет | 14 человек | 3 часа |
| 2-ой год обучения | 6 лет | 14 человек | 3 часа |

**Календарный учебный график учебно-тренировочной деятельности**

**1 модуль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** |
| Возраст (лет) | 5-7 лет |
| Количество часов в неделю | 3 часов |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| ОФП на суше и в воде (час) | 50 |
| СФП на суше и на воде (час) | 40 |
| Теоретическая подготовка (час) | 7 |
| Общий объем плавания (км) | 60 км |
| Участие в соревнованиях (часов) | 2 |
| Общее количество часов | 99 часов |

**2 модудь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** |
| Возраст (лет) | 5-7 лет |
| Количество часов в неделю | 3 часов |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| ОФП на суше и в воде (час) | 50 |
| СФП на суше и на воде (час) | 40 |
| Теоретическая подготовка (час) | 7 |
| Общий объем плавания (км) | 60 км |
| Участие в соревнованиях (часов) | 2 |
| Общее количество часов | 99 часов |

**2. Учебно-тематический план**

**Учебно-тематический план (1 модуль обучения):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на воде. | 1 | 1 | ---- |
| 2. | Подготовительные упражнения для освоения в воде. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. | 33 | 1 | 32 |
| 4. | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания. | 30 | 2 | 28 |
| 5. | Упражнения для изучения стартов и поворотов. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Игры на воде. | 15 | ---- | 15 |
| 7. | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | 1 | 1 | ---- |
| 8. | Тестирование и соревнования. | 2 | ---- | 2 |
|  | Итого: | 99 | 7 | 92 |

**Учебно – тематический план (2 модуль обучения):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Правила поведения и техника безопасности на воде. | 1 | 1 | ---- |
| 2. | Подготовительные упражнения для освоения в воде. | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. | 33 | 1 | 32 |
| 4. | Упражнения для совершенствования избранного способа плавания. | 30 | 2 | 28 |
| 5. | Упражнения для изучения стартов и поворотов. | 13 | 1 | 12 |
| 6. | Игры на воде. | 15 | ---- | 15 |
| 7. | Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) | 1 | 1 | ---- |
| 8. | Тестирование и соревнования. | 2 | ---- | 2 |
|  | Итого: | 99 | 7 | 92 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Содержание занятий на 1,2 года обучения**

**Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.**

Правила поведения во Дворце, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера \_ свистку, жестам и т.д.)

**Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения в воде.**

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

**Упражнения на ознакомление со свойствами воды.**

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнение выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

**Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

-движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;

- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

**Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания.**

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;

- плавание по элементам и в полной координации;

- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);

- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;

- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;

- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

**Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.**

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

**Тема 6. Игры на воде.**

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

**Тема 7. Теоретические сведения.**

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

гигиена тела, режим и питание пловца;

правила пользования инвентарём для плавания;

правила соревнований по плаванию.

**Тема 8. Тестирование и соревнования.**

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

**3. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Содержание** |
| Сентябрь | **Теория:** 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 | **Теория:**  - обучение спадам, прыжкам в воду, поворотам;  **Практика:**  В бассейне:  - одновременное обучение сначала облегченным, неспортивным, а затем спортивным способам плавания по элементам техники и с полным согласованием движений руками, дыханием;  - 2-3 раза в каждом месяце - тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов. |
| Январь - февраль | **Теория:**  - обучение элементам прикладного плавания;  **Практика:**  - совершенствование плавания спортивными способами;  - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в оду, поворотов;  - 2-3 раза в каждом месяце - тестирование плавательной подготовленности с проплыванием максимально возможных дистанций избранным способом и со сменой способов. |
| Март | **Практика:**  - совершенствование плавания спортивными способами;  - совершенствование соскоков, спадов, прыжков в воду, поворотов;  - тестирование плавательной подготовленности  - совершенствование спортивных способов плавания  - плавание в одежде |
| Апрель-май | Подготовка и участие в соревнованиях |

**4. 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 МАОУ ДО ДЮСШ и с выходом на район и город.

**5. Формы и методы проведения 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.

**6. Система контроля и зачётные требования.**

Реализация программы предполагает:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта плавание;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья юных спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

**Нормативы общей физической и специальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мальчики | девочки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 17,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 20 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед- назад | Выкрут прямых рук  вперед-назад |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении | Наклон вперед, стоя на  возвышении |

**7. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса программы**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество изделий |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование  и спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
| 4. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 5. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 6. | Мяч ватерпольный | штук | 5 |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 8. | Пояс с пластиной  для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

**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 B.C., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973

5. Викулов АД. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006

6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978

7. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика. 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», СпротАккдемПресс, 2008

12. Матвеев А.П.Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Прессс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.

13. Никитский Б.Н., Васильев B.C. 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 мла дших школьников: Практическое пособие.М.: Айрис-пресс, 2003. - 80.: ил, - (Методика)

17. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. наглядные пособия (3 плаката). Учись плавать. «Айрис», М, 2003

18. Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками, М.;ТЦ Сфера 2012

19. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ. М., Творческий центр, 2010

20. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990