Управление образования администрации

Мышкинского муниципального района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

**Проект**

**Подготовка обучающихся плаванию**

**к Фестивалю «Я-пловец»**

Автор: Морозова Татьяна Васильевна,

тренер-преподаватель

Мышкин

2022

**Паспорт проекта**

**Название проекта:** Подготовка обучающихся плаванию к фестивалю «Я-пловец» (далее – проект «Я – пловец»).

**Направленность проекта:** физкультурно-спортивная.

**Типология проекта:** групповой, краткосрочный.

**Срок реализации проекта:** март-апрель 2022 года.

**География реализации проекта**: муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МАОУ ДО ДЮСШ).

**Участники проекта:** обучающиеся плаванию (5-7 лет), родители обучающихся, тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ, медицинский работник, управление образования администрации Мышкинского муниципального района, детские сады города Мышкина, районная газета «Волжские зори».

1. **Актуальность проекта**

Плавание – один из наиболее массовых и популярных видов спорта современности.

При систематических занятиях плаванием у обучающихся повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. Формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание развивает двигательный аппарат, формирует ритмичное глубокое дыхание, способствует развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости.

Посещая занятия спортивно-оздоровительной группы, обучающиеся 5-7 лет успешно осваивают курс обучения плаванию в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой - «Начальное обучение плаванию»[[1]](#footnote-2). В процессе освоения программы обучающиеся накапливают тот практический опыт, который они повторят и закрепят в соревновательной деятельности. С этой целью ежегодно на базе МАОУ ДО ДЮСШ проводится фестиваль «Я-пловец»[[2]](#footnote-3).

Идея нашего проекта состоит в создании условий для сопровождения обучающихся 5-7 лет в процессе подготовки к фестивалю «Я - пловец».

1. **Практическая значимость проекта**

В период реализации проекта обучающиеся расширят знания о плавании как виде спорта. Разнообразная и увлекательная деятельность, привлечение родителей к совместной деятельности позволит обеспечить условия и возможность учащихся для реализации индивидуальных способностей в плавании и двигательной культуре.

Обучающиеся усвоят правила проведения соревнований: формы заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат.

Участие в фестивале «Я-пловец» выработает у будущих спортсменов целеустремленность, чувство ответственности, желание быть похожими на легендарных спортсменов. Кроме того, будет способствовать формированию нравственных качеств спортсмена: честности, воли к победе.

**3. Цель проекта**

Повышение познавательной и двигательной активности обучающихся, формирование социальной и личностной мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств.

**4. Основные задачи проекта**

* формировать знания о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
* совершенствовать и закреплять изученные способы плавания;
* расширять двигательные возможности обучающихся за счет освоения новых доступных движений;
* развивать физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* формировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям видом спорта плавание;
* способствовать вовлечению максимально большого количества детей в спортивное мероприятие;
* способствовать повышению компетентности родителей в вопросах приобщения детей к спорту;
* создать условия для привлечения социальных партнеров.

**5. Методы и формы работы**

Основной формой работы являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Занятия по плаванию проводятся три раза в неделю согласно сетке занятий (35-40 мин.), а так же индивидуальные занятия с детьми пропустившими их, или не до конца усвоившими пройденный материал.

Тренер-преподаватель 1 раз в неделю проводит занятие в зале (сухое плавание).

Вспомогательной формой является сотруничество с родителями:

* индивидуальные и групповые консультации;
* общение в групповом чате Vkontakte.

В процессе общения родители узнают об индивидуальных успехах ребенка, получают информацию, комментарии и рекоменации к выполнению домашних заданий.

**Методы:**

* словесный (объяснения, указания);
* наглядный (показ, карточки-схемы, картинки, использование ноутбука для просмотра презентаций и видеороликов);
* практический (выполнение упражнений);
* игровой метод (подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты в воде и в зале);
* коммуникативный (беседы, разучивание стихов, отгадывание загадок);
* соревновательный метод.

**6. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала длязанятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и в воде (колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер).

**7. Планируемые результаты**

В результате участия в проекте:

* обучающиеся получат дополнительные знания о плавании как виде спорта;
* все обучающиеся спортивно-оздоровительных групппримут участие в фестивале «Я- пловец»;
* обучающиеся умеют плавать способом крольна груди, на спине;расширятсвои двигательные возможности ;
* созданные условия позволят развить физические качества (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
* родители проявят интерес к совместной деятельности с детьми и соревновательной деятельности;
* привлечены социальные пратнеры.

**8. Этапы реализации проекта**

***1. Подготовительный этап*** (1 неделя марта 2022 г.)

**Цель:** изучение условий для реализации проекта, осуществление планирования деятельности по проекту.

*Таблица 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *деятельность*  *тренера* | *деятельность*  *детей* | *деятельность родителей* | *деятеятельность*  *социальных партнеров* |
| -изучает условия для реализации проекта;  -выполняет подготовку наглядного и дидактического материала;  -изучает уровень возможностей каждого ребенка, грамотность родителей в данном вопросе;  -проводит индивидуальные, групповые консультации;  -составляет календарное планирование  -определяет проблему;  -положение о проведении мероприятия | -вхождение в проблему;  -принятие задач;  -вживание в ситуацию. | -осмысление целей и задач проекта, своей роли в ходе реализации;  -участие в совместной деятельности с детьми;  -участие в анкетных опросах. | -создать условия для привлечения партнеров (Управление образованием администрации Мышкинского МР, детские сады города, районная газета «Волжские зори»). |

***2. Основной этап***(2-4 неделя марта 2022г.)

**Цель:** осуществлениепроектной деятельности.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *деятельность*  *тренера* | *деятельность*  *детей* | *деятельность родителей* | *деятеятельность*  *социальных партнеров* |
| -координация и организация деятельности согласно плану проекта; | *-*беседа  -рассматривание картинок, фото, видео;  -дидактическая игра «Виды спорта».  -тренировочные занятия из цикла «Послушная волна» в бассейне, зале (игры, игровые упражнения, эстафеты, элементы аквааэробики);  -совместная двигательная деятельность с родителями;  -встреча со спортсменами ДЮСШ;  -создание рисунков «Животные-рекордсмены в плавании». | -помощь в подборе информации;  -разучивание с детьми стихов о спорте;  -совместный просмотр спортивных телепередач;  -совместная творческая деятельность «Животные-рекордсмены в плавании»;  -совместная двигательная деятельность «Вместе весело шагать». | Участие инструкторов по физической культуре ДОУ в мастер-классе «Как научить ребенка плавать». |

***3. Заключительный этап*** (1 неделя апреля 2022 г.)

**Цель:** проведение спортивного мероприятия «Фестиваль «Я-пловец».

*Таблица 3*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *деятельность*  *тренера* | *деятельность*  *детей* | *деятельность родителей* | *деятеятельность*  *социальных партнеров* |
| -организует и проводит фестиваль «Я-пловец» | непосредственные участники мероприятия | -оказывают помощь в проведении мероприятия;  -освещение мероприятия в газете, в группе Vkontakte | Участие в организации спортивного мероприятия (Управление образования Мышкинского МР ), районная газета «Волжские зори» |

**9. Календарный план проекта**

*Таблица 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Вид деятельности** | **Содержание** | | **Участники** |
| *1 неделя марта* | | | | |
| Изучения условий для реализации проекта.  Наглядно-дидактическое оснащение проектной детельности.  Консультации для родителей, анкетный опрос.  Диагностическое обследование:  -познавательная сфера  -двигательная сфера  -состояние здоровья | | Наличие средств ИКТ, спортивного оборудования, наградных атрибутов, наглядно-дидактического и методического материала.  Приобретение наградных атрибутов, подбор наглядно-дидактического и методического материала, подготовка мультимедийных презинтаций, видео. Разработка положения о проведении Фестиваля «Я-пловец».  Подготовка материала для консультаций, составление анкеты.  Диагностика обучающихся по теме: «Что такое спорт?» «Какие виды водного спорта ты знаешь?», «Какие способы плавания ты знаешь?», «Что такое соревнования?», «Как спортсменамдостичь хороший результат в соревновательной деятельности?»  Диагностика двигателных умений и навыков, физических качеств.  Изучение медицинских документов. | | Тренер-преподаватель, родители, социальный партнер (управление образования администрации Мышкинского МР), медицинский работник организации. |
| *2 неделя марта* | | | | |
| «Послушная волна»  «Виды спорта»  Домашнее задание | Тренировочные занятие в бассейне и зале. Индивидуальная работа.  Презентация.  Работа с родите-  лями. | Совершенствование и закрепление навыков умения плавать.  Развитие физических качеств.  Формирование представлений о видах спорта.  Разучивание стихов о спорте, просмотр спортивных телепередач. | | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители |
| Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца». |  | |
| *3 неделя марта* | | | | |
| «Послушная волна»  «Водная фейерия»  «Виды спорта»  «Как научить детей плавать»  Домашнее задание | Тренировочные занятия в бассейне ив зале. Индивидуальная работа.  Игровое занятие в бассейне.  Дидактическая игра.  Мастер-класс для педагогов.  Работа с родителями. | Развитие физических качеств.  Совершенствование и закрепление навыков умения плавать.  Совершенствование двигательных умений и навыков.  Узнавание и называние видов спорта.  Трансляция опыта.  Рисование рисунков на тему «Животные-рекордсмены в плавании».  Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца». | | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, инструкторы по ФК ДОУ |
| *4 неделя марта* | | | | |
| «Послушная волна»  «Вместе весело  играть»  «Водные виы спорта. Способы плавания»  «Как стать настоящим спортсменом»  Домашнее задание | Тренеровочные занятие в бассейне с элементами аквааэробики, в зале.  Совместное занятие с родителями.  Рассматривание картинок, беседа.  Встреча детей со спортсменами города, которые участвовали в соревнованиях  Работа с родителями | Совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков.  Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми.  Формировать знания о водных видах спорта, способах плавания.  Формирование мотивации к занятим спортом.  Выполнение комплекса упражнений «Зарядка пловца».  Просмотр спортивных телепередач. | | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, спортсмены ДЮСШ, социальные партнеры. |
| *1 неделя апреля* | | | | |
| Фестиваль «Я –пловец» | Спортивное мероприятие | Выполниеконтрольных упражнений. | | Тренер-преподаватель, обучающиеся , родители, медицинский работник |

**10. Оценка результатов** (по А.А.Чеменевой, Т.В.Столмаковой)

В Фестивале «Я-пловец» участвовали обучающиеся 5-7 лет. Программа спортивного мероприятия составлена в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

В дальнейшем при планировании работы с обучающимися результаты соревнований тренер-преподаватель использует на устранение допущеных ошибок.

***Результаты выполнения оценочных упражнений обучающихся 5-6 лет***

*Оценочные задания и критерии (обучающиеся 5-6 лет):*

1. Скольжение на груди (4м и более).

2. Скольжение на спине (4 м более).

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди (10м).

4. Плавание произвольным способом (10м).

***Методика выполнения плавательных движений***

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

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

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

***Результаты выполнения плавательных движений обучающихся 5-6 лет***

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№пп*** | ***Плавательное движение*** | ***Уровень усвоения %*** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 1. | Скольжение на груди | **25** | **65** | **10** |
| 2. | Скольжение на спине | **15** | **70** | ***15*** |
| 3. | Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди | **55** | **45** | **0** |
| 4. | Плавание произвольным способом | **15** | **85** | **10** |

*Примечание.* Оценка движений производится по наиболее существенным ошибка, допускаемым занимающимися:

красный (высокий) – если при выполнении нет ошибок или они несущественны;

зеленый (средний) – если имеются отклонения от нужных параметров выполняемого движения;

синий (низкий) – если допущены ошибки, вызывающие нарушения общей структуры движения.

***Результаты выполнения оценочных упражнений обучающихся 6-7 лет***

*Оценочные задания и критерии (обучающиеся 6-7лет):*

1. Скольжение на груди (6м и более).

2. Скольжение на спине (6м более).

3. Кроль на груди в полной координации (25 м).

4. Кроль на спине в полной координации(25м).

***Методика выполнения плавательных движений***

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

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 «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

3. Кроль на груди в полной координации. Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Кроль на спине в полной координации. Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль с пенопластовой доской: под головой, удерживая ее на груди согнутыми в локтях руками (как гармошку), около таза — выпрямленными руками, выпрямленными руками за головой.

***Результаты выполнения плавательных движений обучающихся 6-7 лет***

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№пп*** | ***Плавательное движение*** | ***Уровень усвоения*** | | |
| **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 1. | Скольжение на груди | **60** | **40** | **0** |
| 2. | Скольжение на спине | **50** | **40** | **10** |
| 3. | Кроль на груди в полной координации | **30** | **50** | **20** |
| 4. | Кроль на спине в полной координации | **30** | **40** | **30** |

**11. Дополнительные материалы к проекту**

**Ссылка на персональную страницу:**

[**https://ssh-msh.edu.yar.ru/trener\_prepodavatel\_po\_plav\_46.html**](https://ssh-msh.edu.yar.ru/trener_prepodavatel_po_plav_46.html)

**Литература**

1. Бубнова Т.М. Дошкольная педагогика : учебное пособие / Т. М. Бабунова. - Москва : Творческий центр Сфера, 2007. - 207 с.
2. Викулов АД. Плавание:уч. пособие для студ .высш. учеб.заведений/ А.Д.Викулов.-М.:изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367с.
3. Дэбби Лоуренс. Аквааэробика: Упражнения в воде: [Практ. руководство] / Дэбби Лоуренс; [Пер. с англ. А. Озерова]. - М.: Гранд: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 254 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
5. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.
6. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие – М.:Айрис – пресс, 2011. – 144 с.
7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. / Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие./ Под ред. А.А.Чеменевой. -2-е из., перераб. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022. – 288 с.

1. Доп. программа: <https://ssh-msh.edu.yar.ru/plavanie_0.docx>; <https://yar.pfdo.ru/app/program-view/70198/> [↑](#footnote-ref-2)
2. Положение Фестиваля: <https://ssh-msh.edu.yar.ru/polozhenie__1__0.pdf> [↑](#footnote-ref-3)