

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «29» мая 2019 г.

Протокол № 3



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

«05» июня 2019 г. № 317

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
« ПЛАВАНИЕ »**

Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Сыропятова Олеся Игоревна

Г. Нарьян-Мар
2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
3. Учебный план	7
4. Методическая часть.....	8
5. Планирование занятий по плаванию спортивно-оздоровительной группы....	14
6. Перечень информационного обеспечения.....	25

Пояснительная записка

Программа по плаванию разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования спортивной направленности, в соответствии с: - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»; - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Приказ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам»; - Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660); - Устав ГБУ ДО НАО «ДС «Норд».

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а так же один из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека и тесно связанный с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием

гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость. В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно - оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в ГБУ ДО НАО ДС «Норд». В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Цель программы – овладение обучающимися жизне- и здоровьесберегающим навыком плавания.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно - полезной деятельности; - отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Программа рассчитана на детей возраста 5 - 8 лет. Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Обучение плаванию» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Данная программа определяет 5 оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-оздоровительной и спортивной подготовки. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что позволяет проводить занятия в различных формах, в том числе и в игровой, тем самым занимающиеся смогут усвоить преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий поможет улучшить эмоциональный фон тренировочной обстановки и будет способствовать достаточному усвоению материала. Многие дети не могут справиться с тренировочными нагрузками, предлагаемыми в спортивных школах. Для занятий в спортивно-оздоровительных группах от занимающихся не требуется в обязательном порядке высокой функциональной подготовки и развитых физических качеств. Группы создаются в целях наибольшего привлечения детей к спортивным занятиям. Учебный материал программы для обучающихся в спортивно-оздоровительной группе и представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки пловцов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Данная программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию медико-педагогического и психологического контроля и управления.

2 .Нормативная часть

Программа разработана для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей программы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных учреждений.

Максимальный состав спортивно-оздоровительной группе не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	5	8	3

3. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка, общая специальная подготовка	84	84	84
3.	Общая плавательная подготовка	58	58	58
4.	Технико- техническая подготовка	50	50	50
5.	Игры на воде	16	16	16
6.	Контрольные испытания	4	4	4
7.	Соревнования	2	2	2
Итого часов		222	222	222

План составлен с расчетом 37 недель занятий непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по ПЛАВАНИЮ
в спортивно-оздоровительной группе (3 ч.)

1	Правила поведения в бассейне	1				1					2
2	Правила, организация и проведения соревнований			1					1		2
3	Гигиена физических упражнений		1								1
4	Влияние физических упражнений на организм человека				1						1
5	Основы техники плавания и методики тренировки	1					1				2
		практические занятия									
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	30
3	Общая плавательная подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	58
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	5	5	50
5	Игры на воде	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
6	Контрольные испытания	2								2	4
7	Участие в соревнованиях			1					1		2
	ВСЕГО ЧАСОВ:	27	24	26	25	24	25	24	24	23	222

4. Методическая часть.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В

соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. *Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.* Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

2. *Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.* Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

4. *Основы техники плавания и методики тренировки.* Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

5. *Правила, организация и проведение соревнований.* Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Физическая подготовка

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление);

упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном выдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение. На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Подвижные игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники плавания: способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий.

Возрастные особенности детей 5-8 лет при обучении плаванию

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для детей данного возраста давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения детей совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 5-8 годам достаточно хорошо развиты. Сердечнососудистая 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. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем. Ребенок 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 данного возраста 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. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 5- 8 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 ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

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

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна обучающимся дошкольно-школьного возраста;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;
- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми 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 необходимо 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 следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности.

Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать 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 метод обучения, когда занимающихся обучают 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 обучающиеся 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 рук, а затем ног 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 получаемого 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 способностей. Кроме того, необходимо на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводить тестирование плавательной подготовленности проплытия максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, так и разными, меняя их во время проплытия.

Завершается год проведением водно-спортивных праздников.

5. Планирование занятий по плаванию спортивно-оздоровительной группы Сентябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать погружение в воду. • Совершенствовать работу ног, как в кроле на груди с опорой на бортик. • Совершенствовать различные выдохи на воду, в воду. • Способствовать жизненной ёмкости лёгких. • Закреплять навыки личной гигиены. 					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба. - бег. - прыжки. □ Различные виды погружений: <ul style="list-style-type: none"> - до плеч. - до носа. - до глаз. Сидя на бортике, работа ногами кролем.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижений разными способами: <ul style="list-style-type: none"> - враспынную. - прыжками. - бегом. Работа ногами кролем, придерживаясь руками за бортик.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Различные виды погружения без опоры: <ul style="list-style-type: none"> - до носа. - до глаз. - с головой. - с задержкой дыхания по счёту. Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике). Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно. • Различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба парами. - прыжки парами. Различные виды погружений парами. Работа ног кролем, сидя на бортике. Упражнение «Торпеда» на груди и спине.
	Подвижные игры	П/и «Кто выше и ниже», «Караси и щука», «Спрятались от дождя».	П/и «Кто быстрее?», «Поливаем огород», «Фонтан».	П/и «Пчела», «Спрятались под воду».	П/и «Покажи пятки», «Кто быстрее».

III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.
-----	--------------------	---	--	---	---

Октябрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты :						
<ul style="list-style-type: none"> • Обучать самостоятельному лежанию на груди и спине. • Совершенствовать технику дыхания в кроле на спине. • Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. • Воспитывать смелость и решительность. 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Различные виды передвижения по бассейну с изменением направления: <ul style="list-style-type: none"> - «змейкой». - хороводом. - в рассыпную <p>Упражнение на дыхание «Сделай ямку», «Кто дольше».</p> <p>Упражнение с погружением «1,2,3,4,5 – начинай нырять».</p> <p>Прыжки у бортика с погружением.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Ходьба и бег с заданиями. • «Зайки на лужайке» прыжки с погружением. <p>Упражнение «Фонтаны» (на груди и на спине с опорой на руки у бортика).</p> <p>Упражнение на дыхание с погружением «Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Ходьба и бег с различными заданиями. • Прыжки у бортика «Зайки на лужайке» <p>Упражнение «Фонтаны» (сидя на бортике и лёжа на груди работать кролем)</p> <p>Упражнение на дыхание «Сделай пузыри», «Кто дольше», «Спрятались под воду».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно • Прыжки от бортика к бортику передвигаться прыжками «Зайки на лужайке». <p>Упражнение «Покажи пятки» (лёжа на животе у поручня).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда».</p> <p>Упражнение «Стрелочка» на груди.</p> <p>Упражнения на дыхание «Сделай пузыри».</p>	
	Подвижные игры	Игры «Кладоискатели», «Цветные колечки», «Водное поло».	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».	Игры «Кладоискатели», «Достань рыбку».	Игры «Буксир», «Насос».	
III	Малоподвижные игры	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	Свободные игры детей с игрушками.	

Ноябрь

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать погружение в воду. • Совершенствовать движения ног в кроле на спине с продвижением. • Способствовать воспитанию силовых возможностей. • Способствовать развитию подвижности суставов. • Способствовать повышению и укреплению иммунитета. 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и разгребая воду руками: - попеременно. - одновременно. <p>Упражнения на всплытие: «Поплавок», «Звезда».</p> <p>Упражнения на скольжение: «Стрелочка на груди», «Стрелочка на спине».</p> <p>Упражнение на дыхание «Насос».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба колонной. • Бег по бассейну «Кто быстрее». • Нырание под воду «Дельфины». • Упражнение «Медуза», «Поплавок». <p>Упражнение «Лодка с мотором» (работа ног сидя на бортике).</p> <p>Выпрыгивания с погружением под воду.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну с заданиями для рук: <ul style="list-style-type: none"> - за голову. - на пояс. - за спиной. <p>Упражнение на скольжение «Торпеда».</p> <p>Упражнение на дыхание «У Кого больше пузыри», «Кто дольше». Работа ногами у ботика по типу: <ul style="list-style-type: none"> - кроль на груди. - кроль на спине. </p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Бег по бассейну, разгребая воду руками. • Прыжки вдоль бортика, погружаясь в воду. <p>Упражнение «Дельфины» (выдох в воду).</p> <p>Работа ногами кролем с доской в руках (лицо под водой).</p> <p>Упражнения «Поплавок», «Звезда» (на груди, на спине). Работа ног у бортика «Фонтаны» (малые и большие).</p>
	Подвижные игры	Игра «Салочки».	Игра «Достань дно руками».	Игра «Сомбреро».	
				Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».	

III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.
-----	--------------------	---	--	---	---

Декабрь

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • Учить согласовывать скольжение с работой ног в кроле на груди и на спине. • Совершенствовать умение выдыхать в воду в скольжении на груди. • Совершенствовать умение делать выдох в воду. • Способствовать развитию гибкости. • Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды. 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперёд. - спиной вперёд. <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди).</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону).</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой).</p> <p>Работа ног с доской за головой (на спине).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - парами. - «змейкой». - прыжками. <p>Упражнение «Вдох и выдох» (лёжа на груди у бортика).</p> <p>Упражнение «Звезда на спине» у бортика.</p> <p>Работа ног кролем с доской в руках.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба вдоль бортика, разгребая воду руками. • Бег вдоль бортика, разгребая воду руками. • Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами. <p>Упражнение «Горпед».</p> <p>Упражнение на дыхание «Поплавок» (в парах).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, разгребая воду руками. • Прыжки на двух ногах, высоко выпрыгивая из воды. <p>Упражнение на дыхание «Рыбки» (выпрыгивание из воды с погружением).</p> <p>Упражнение «Горпед» (на груди и на спине). Игра «Передай мяч под водой».</p>	
	Подвижные игры	Игра «Салочки».	Игра «Достань дно руками».	Игра «Сомбреро».	Упражнение на дыхание в парах «Насос», «Буксир».	

III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.
-----	--------------------	---	--	---	---

Январь

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Учить согласовывать работу ног и рук в кроле на груди и на спине. • Согласовывать работу ног в скольжении на груди. • Совершенствовать умение делать многократные выдохи в воду. • Способствовать формированию правильной осанки. • Воспитывать доброжелательность и чувство товарищества. 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - лицом вперед. - спиной вперед. <p>Упражнение «Переправа» (доска в руках, кроль на груди).</p> <p>Упражнение на дыхание «Повороты в сторону» (лёжа на груди, делать выдох в воду, вдох в сторону).</p> <p>Упражнение «Стрелочка» (руки над головой). Работа ног с доской за головой (на спине).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег, ходьба, прыжки в разных направлениях • Скольжение на груди с доской в руках. • Скольжение на спине с доской за головой. <p>Работа ногами кролем, сидя на бортике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Прыжки вдоль бортика с различными заданиями. <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Скольжение на груди с доской в руках.</p> <p>Скольжение на спине с доской за головой.</p> <p>Работа ног кролем, лёжа на спине и держась за поручень.</p> <p>Погружение с головой и выдохом в воду.</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Различные виды передвижений с изменением направления. <p>Скольжение на груди с доской в руках, ноги кроль.</p> <p>Скольжение на спине с доской в руках, ноги кроль.</p> <p>Упражнение «Лодка» (передвижение в наклоне вдоль бортика).</p>

	Подвижные игры	Игра «Щука и караси».	Игры «Кто быстрее», «Кладоискатели», «Караси и щука».	Игры «Море волнуется», «Буксир» (толкать со спины).	Игры «Туннель», «Собери башню».
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в работе ног кролем на груди, сочетая с дыханием. • Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди. • Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды. • Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию. 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба в полуприседе, загребая воду руками. • Бег, с последующим падением в воду. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>Упражнение на дыхание «Ветерок» (сильный, слабый). Скольжение на груди с работой ног кролем. Скольжение на спине с работой ног кролем.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижение по бассейну с различными заданиями. <p>Упражнение на дыхание «У кого больше пузырей».</p> <p>Упражнение «Торпеда» на груди и на спине.</p> <p>Упражнение «Винт» (крутиться со спины на грудь в воде).</p> <p>Скольжение на груди с доской. Скольжение на спине с доской за головой.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, загребая воду руками: <p>- лицом вперед. - спиной вперед.</p> <p>Упражнение на дыхание «Прыгуны».</p> <p>Упражнение «Проскользни в обруч». Скольжение на груди с работой рук и ног. Скольжение на спине с работой рук и ног.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. <p>□ Ходьба и бег по бассейну, загребая воду руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Погружение в воду прыжком с долгим выдохом. <p>Упражнение «Звезда» с поддержкой за поручень. Согласовывать дыхание с работой ног, придерживаясь за поручень.</p>

		Передвижение по бассейну «Лодочки плывут» (лицо в воде).			
	Подвижные игры	Игра «Туннель», «Ныряльщики».	Игра «Кладоискатели».	Игра «Охотники и утки».	Игры «Достань клад», «Туннель».
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными Игрушками.	Свободное плавание с включенным фонтаном..	

Свободное плавание с включенным фонтаном.

Март

Содержание занятий						
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя		
Планируемые результаты:						
<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног. • Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног. • Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой). • Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. • Способствовать закаливанию организма. 						
I	Вводная	Разминка на суше				
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба. - бег. - прыжки. Скольжение на груди и на спине. Упражнение с мячом «Баржа». Упражнение «Мельница» (на коленях). 	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег от бортика к бортику. Упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду). 	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну приставным шагом, скользят шагом. • Скольжение на спине, ноги кроль с доской. <p>Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками).</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях. • Работа рук кролем с наклоном вперёд: <ul style="list-style-type: none"> - дыхание произвольное - опустить лицо в воду. - с выдохом в воду. Упражнение «Торпеда» с доской 	

	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа».	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс».	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель».	Игра «Удочка», «Водолазы».
II I	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.

Апрель

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в работе рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног. • Упражнять детей в работе рук кролем, в сочетании с работой ног. • Совершенствовать детей в работе ног кролем на спине (доска за головой). • Способствовать развитию подвижности плечевых суставов. • Способствовать закаливанию организма. 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные виды передвижений по бассейну: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба. - бег. - прыжки. Скольжение на груди и на спине. Упражнение с мячом «Баржа». Упражнение «Мельница» (на коленях). 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег от бортика к бортику. Упражнения «Торпеда» на груди и на спине. Упражнение на дыхание «Лодочки плывут» (с задержкой дыхания, выдох в воду). 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Передвижения по бассейну приставным шагом, скользящим шагом. • Скольжение на спине, ноги кроль с доской. Упражнение «Лодки» (в наклоне вперёд, разгребая воду руками). 	Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по дну бассейна в полуприседе, на коленях. • Работа рук кролем с наклоном вперёд: <ul style="list-style-type: none"> - дыхание произвольное. - опустить лицо в воду. - с выдохом в воду. Упражнение «Торпеда» с доской
	Подвижные игры	Игры «Спасатели», «Переправа».	Игры «Попади в кольцо», «Кольцеброс».	Игры – эстафеты «Переправа», «Катание на кругах», «Туннель».	Игра «Удочка», «Водолазы».

III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с надувными игрушками	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенным фонтаном.
-----	--------------------	---	--	---	---

Май

Содержание занятий					
Этапы занятия		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Планируемые результаты:					
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умение работать ногами кролем на груди и на спине (скольжение). • Совершенствовать умение работать руками в скольжении на груди. • Совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине. • Способствовать развитию координационных возможностей в воде. • Способствовать формированию мышечного корсета. • Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи. 					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег по периметру бассейна с различными заданиями для рук. • Прыжки на двух ногах, с погружением в воду. <p>Упражнение «Медуза», Поплавок».</p> <p>Упражнение на дыхание «Вдох и выдох».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Различные передвижения по бассейну. • Прыжки на двух ногах. <p>Упражнения на скольжение «Стрела» (на груди и на спине).</p> <p>Упражнение «Поплавок», «Звезда».</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба и бег по бассейну, загибая воду руками. • Прыжки на месте и с продвижением вперёд. <p>Упражнение «Медуза» (на груди и на спине).</p> <p>Упражнение «Торпеда» с доской в руках.</p>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду самостоятельно прыжком. • Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками кролем. • Прыжки с погружением в воду с головой. <p>Упражнение «Звезда», «Поплавок». Игра «Переправа», «Смелые ребята».</p>
	Подвижные игры	Игра «Кладоискатели», «Переправа».	Игра «Кладоискатели», «Переправа».	Игра «Переправа», «Буксир».	Игры-эстафеты «Буксиры», «Построй башню», «Торпеда с доской».
III	Малоподвижные игры	Свободное плавание с включенным фонтаном.	Свободное плавание с включенной подсветкой, фонтаном.	Свободное плавание с игрушками.	Свободное плавание с включенным фонтаном.

Построение занятий по плаванию для детей дошкольного возраста должно строиться с учетом таких методических рекомендаций, как:

- соблюдение дидактических принципов сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности и принципов, регулирующих деятельность инструктора на занятиях (непрерывности, прогрессирования тренирующих действий, цикличности и возрастной адекватности воздействия);
- соответствие содержания занятий целям, задачам, методам обучения детей дошкольного возраста,
- учет индивидуальных особенностей и способностей детей;
- доступность и экономическая целесообразность дополнительного инвентаря;
- использование игровых методов, музыкального сопровождения;
- включение в содержание занятий и упражнений содержательно наполненных стихотворений, что помогает создать в воображении детей хорошо известные образы, которые стимулируют развитие творческих способностей;
- обучение контролю собственного эмоционального состояния на основании использования техник релаксации.

При выполнении подготовительных упражнений по плаванию необходимо:

- освоить технику дыхания;
- соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем - более сложные);
- добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения;
- первые выполнения сопровождать строгим контролем за правильностью движений, с указанием допущенных ошибок и их исправлением.

2. Перечень информационного обеспечения

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И. Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2006.
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
15. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
16. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
17. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
18. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
19. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.