

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.
Шаффе
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21
им. Э.П. Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова

Приказ № 92/10 -ОД
"31" августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание детей 1-3 лет»**

Возраст учащихся 1-3 лет
Срок реализации 1 год

Разработчики:
Педагоги дополнительного образования
Плотникова Екатерина Михайловна

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный. Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она формирует прочный навык плавания и адаптации к водной среде у детей с раннего возраста, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья.

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми в немалой степени способствует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Так, например, во время походов и прогулок каждый член семьи выполняет определенные обязанности. Одним из вариантов совместного времяпрепровождения является плавание. Однако все программы предназначены только для использования в однородном коллективе. Практически отсутствуют программы занятий для семейных групп. В связи с этим нами была разработана комплексная методика оздоровительного плавания для семейных групп с детьми 1-3 лет и их родителей. Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Оздоровление дошкольников посредством плавания - это одно из важных направлений деятельности. Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной образовательной программе по оздоровительному плаванию детей дошкольного возраста.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 1-3 лет и их родителей. В рамках данной образовательной программы, взаимоотношение педагогов и родителей сводится к сотрудничеству и построено на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Цель программы:

Целью программы «Оздоровительное плавание детей 1-3 лет» является закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Задачи:

Образовательные:

- овладение простейшими первичными навыками плавания;
- ознакомление родителей и детей с правилами поведения в бассейне, гигиеническими навыками;
- развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание, содействие гармоничному физическому развитию
- повышение двигательной активности;
- формирование интереса к занятиям плаванием, к здоровому и безопасному образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности;
- формирование гигиенических навыков.
- содействие формированию представления о здоровом образе жизни

- сохранение здоровья (профилактика заболеваний с помощью закаливания).

Для родителей обучающихся:

- формирование практических умений в области физического воспитания ребенка;
- содействие развитию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, духовного сближения, усиление эмоциональной составляющей;
- расширение форм активного досуга детей и их родителей.

Новизна программы заключается в комплексном подходе обучения и оздоровления обучающихся посредством использования игровых форм обучения.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 1-3 лет и их родителей, желающих получить навыки плавания для своих детей и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям дети должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа: соскоб на энтеробиоз.

Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН.

Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе,

Количественный состав группы не должен превышать 20 человек (10 пар).

Особенности организации образовательного процесса:

Срок реализации программы: 1 год (36 часов).

Режим занятий: 1 час в неделю по 1 академическому часу.

В соответствии с нормативами действующего СанПиНа продолжительность 1 академического часа для детей 1-3 лет равна 25-30 минутам. Таким образом, занятие на воде проводится в течение 30 минут.

Занятия проводятся в бассейне ГБОУ СОШ № 21 имени Э.П. Шаффе в соответствии с утвержденным расписанием.

При формировании оздоровительных групп детей 1-3 лет не имеет значение умение плавать. Программа составлена таким образом, что при наличии свободных мест, ребенок и его родитель может начать освоение программы с любого месяца учебного года.

Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается 10-15 минут. Она включает гигиенические процедуры, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей и родителей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей и родителей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение 20 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов в игровой форме (продолжительностью 5-10 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью 5-10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из чаши бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных обучающихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме дополнительного занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: веселые эстафеты и спортивные праздники.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Оздоровительное плавание детей 1-3 лет» у обучающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Личностные результаты:

1. Активное включение в общение и взаимодействие с обучающимися данной группы и их родителями на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств родителей и их детей и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные результаты:

1. Умение держаться на воде со вспомогательными средствами;
2. Навыки правильного дыхания в воде;
3. Способность проплыть 3-6 метров на спине с доской или в надуватниках;
4. Сформированы основные гигиенические навыки
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой
6. Стойкий интерес к занятиям физической культурой вместе с ребенком;

Метапредметные результаты:

1. Созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
2. Сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Способы определения результативности

Для проверки эффективности освоения программы предполагается использование следующих видов оценивающих средств:

- Анкетирование родителей с целью выявления укрепления здоровья детей.
- Контрольное занятие с целью проверки сформированных умений и навыков у обучающихся:
 - Ознакомление со свойствами водной среды;
 - Дыхательные упражнения;
 - Основы техники плавания кроль на спине с помощью вспомогательных средств;
 - Основы техники кроль на груди с помощью вспомогательных средств.

Формы подведения итогов

- Открытые занятия для родителей
- Контрольное занятие

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	2	2	-	Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
4.	Дыхательные упражнения .	4	-	4	Педагогическое наблюдение

5.	Основы техники плавания кролем на груди.	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	Основы техники плавания кролем на спине.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
7.	Игры на воде.	9	-	9	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольное занятие.	2	-	2	Мониторинг
ИТОГО		36	4	32	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября 2023	31 мая 2024	36 недель	36 часов	1 раз в неделю 1 акад. час

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- овладение первичными навыками плавания;
- повышение двигательной активности;
- развитие координационных способностей, силы, гибкости.

Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, укрепление мышечного корсета
- формирование интереса к занятиям плаванием, к здоровому и безопасному образу жизни.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности;
- формирование гигиенических навыков.
- содействие формированию представления о здоровом образе жизни.

Для родителей обучающихся:

- формирование практических умений в области физического воспитания ребенка;
- содействие развитию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, духовного сближения, усиление эмоциональной составляющей;
- расширение форм активного досуга детей и их родителей.

Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Оздоровительное плавание детей 1-3 лет» у обучающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие с обучающимися данной группы и их родителями на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств родителей и их детей и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Предметные:

1. Умение держаться на воде со вспомогательными средствами;
2. Навыки правильного дыхания в воде;
3. Способность проплыть 3-6 метров на спине с доской или в нарукавниках;
4. Умение выполнять прыжок в воду «солдатином»;
5. Сформированы основные гигиенические навыки;
6. Выполнение упражнения «звездочка» на спине;
7. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой родителей и детей;

Метапредметные:

1. Созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
2. Сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Очная форма

Календарно-тематическое планирование

№ темы	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата занятия
1.	Вводное занятие. Комплектование группы. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Ознакомление со свойствами водной среды. Перемещения в воде.	1	-	1	
3.	Приобщение к водной среде. Игра «Зайчата умываются»	1	-	1	
4.	Различные передвижения в воде. Игры на передвижения «Волны на море»	1	-	1	
5.	Дыхательные упражнения. Вдохи и выдохи. Игра «Пузырь»	1	-	1	
6.	Приобщение к водной среде. Игра «Дождик»	1	-	1	
7.	Дыхательные упражнения. «Задуй свечку»	1	-	1	
8.	Игры на воде. «Гуди как паровозик»	1	-	1	
9.	Упражнения для освоения с водой. Гребковые движения руками.	1	-	1	
10.	Игры на воде. «Нырни, как уточка»	1	-	1	
11.	Упражнения для освоения с водой лежа у бортика. «Тюлень отдыхает».	1	-	1	
12.	ОРУ и имитационные упражнения. Скольжение «Вытянись в струнку»	1	-	1	
13.	Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Игра «Поезд идет в тоннель»	1	-	1	
14.	Движения ногами «Фонтан»	1	-	1	
15.	Контрольное занятие.	1	-	1	
16.	Игры на воде. «Спрячься в воду». Свободное плавание.	1	-	1	
17.	Игры на воде. «Торпеда» на груди.	1	-	1	
18.	Упражнения для освоения с водой. Прыжки в воду «солдатиком»	1	-	1	
19.	Дыхательные упражнения. «Насос».	1	-	1	
20.	Упражнения на скольжение. Стрелочка на спине	1	1	-	
21.	Дыхательные упражнения. Вдохи и выдохи в воду. Игра «Смелые утята»	1	-	1	
22.	Игры на воде. «Звездочка»	1	-	1	
23.	Гребковые движения руками в скольжении.	1	-	-	
24.	Скольжение в положении лежа на груди	1	-	1	
25.	Дыхательные упражнения.	1	-	1	
26.	Движения ногами кроль на груди у бортика	1	1	-	
27.	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу».	1	-	1	

28.	ОРУ и имитационные упражнения. Гребковые движения руками	1	-	1	
29.	Ознакомление с водной средой. Упражнения на всплытие и лежание на груди.	1	-	1	
30	ОРУ. Гребковые движения руками «Люди в лодках»	1	-	1	
31	ОРУ и имитационные упражнения. «Крокодилчик»	1		1	
32	ОРУ и имитационные упражнения. «Заводные утята»	1		1	
33	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	1	-	
34	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч».	1	-	1	
35	Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного	1	-	1	
36	Контрольное занятие.	1	-	1	
	ИТОГО:	36	4	32	

Содержание обучения

Теоретические знания

1. Вводное занятие. Комплектование группы. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне. Инструкция по технике безопасности.

Эти знания даются родителям обучающихся. Порядок прибытия на занятия. Правила поведения в раздевалке, в душе и в бассейне. Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Передвижение в бассейне шагом. Объясняется родителям, что недопустимо в целях безопасности делать их детям: заплывать за определенные педагогом границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, толкать друг друга, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а так же другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное эмоциональное состояние.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (мыло, мочалка, полотенце) и их применение. Требования персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания для детей: где скапливается грязь на теле человека, что происходит с грязнулей, зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после.

Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

Практические знания

2. Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.

Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Упражнения на воде для различных мышечных групп:

- плечевого пояса «Ракеты»;
- для рук («Крокодилчик», «Люди в лодках», и др.);
- ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.);
- спины («Мостик» Движения ног, как при плавании кролем, новички разучивают в положении сидя у родителей на коленях. - упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барaban», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.);
- плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

С формой гребковых движений руками знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения

плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя с помощью родителей.

3. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению. Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды.

Упражнения: ходьба и бег по воде со сменой направления, при помощи гребковых движений руками; «кто выше выпрыгнет из воды», «полоскание белья». Погружения в воду с головой: ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды. Прыгание в воду «солдатиком» под контролем родителей. Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде «найди тонущие игрушки». Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками. Упражнения: «спрячься под воду», «сядь на дно», «посмотри в глаза», «найди клад», «водолазы». Всплывания и лежания на воде: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; освоение возможного изменения тела в воде. Упражнения: «поплавок», «медуза», «звездочка», «тюлень отдыхает».

4. Дыхательные упражнения.

Опускание лица в воду и освоение выдохов в воду. Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.

Упражнения: «задуй свечку», «гуди как паровозик», «насос».

5. Упражнения для изучения техники кроля на груди.

- теоретические основы техники плавания кролем на груди;

- скольжение в положении лежа на груди в воде;

Упражнения: «стрелочка».

- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на груди (плавание с доской; скольжения с движениями ног).

6. Упражнения для изучения техники кроля на спине.

- теоретические основы техники плавания кролем на спине;

- положение лежа на спине в воде (с доской, нудлсом);

- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на спине (плавание с доской, нудлсом).

7. Игры на воде. Свободное плавание.

Широкое применение игр на воде, игровых упражнений – обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятий в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

Подвижные игры (см. Приложение №1)

8. Контрольное занятие.

Проводится дважды в течение года (декабрь, май) на контрольных занятиях с целью проверки сформированных умений и навыков у занимающихся.

	Контрольное занятие	Норматив
1	Ознакомление со свойствами водной среды	
	опустить лицо воду с открытыми глазами	1-2 сек
2	Дыхательные упражнения	
	непрерывные приседания под воду с задержкой дыхания под водой (в индивидуальном темпе, без учета времени)	1-2 раза
	непрерывные приседания под воду с полным выдохом в воду (родители оценивают правильность выполнения упражнения по наличию пузырьков в воде)	1-2 раз
3	Основы техники кроль на спине	
	«звездочка» на спине	1-2 сек
	облегченный кроль на спине (проплыть),	2-3 м
4	Основы техники кроль на груди	
	«стрелочка» на груди (проскользить)	2-3 м
	проплыть кролем на груди с помощью движений ногами с доской (нарукавники)	2-3 метра

Оценочные и методические материалы

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Способы определения результативности

Для проверки эффективности освоения программы предполагается использование следующих видов оценивающих средств:

- Опрос родителей с целью выявления укрепления здоровья детей.
- Контрольное занятие с целью проверки сформированных умений и навыков у обучающихся:
 - Ознакомление со свойствами водной среды;
 - Дыхательные упражнения;
 - Основы техники плавания кроль на спине с помощью вспомогательных средств;
 - Основы техники кроль на груди с помощью вспомогательных средств.

Формы подведения итогов

- Открытые занятия для родителей
- Контрольное занятие (мониторинг)

Система контроля результативности обучения			
Периодичность контроля			Формы и средства контроля
Выявление результатов обучения	Начальная диагностика	Октябрь	Проведение диагностики физического развития детей. Развивать интерес к занятиям в бассейне. Провести беседу о правилах поведения и безопасности в плавательном бассейне. Ознакомить со свойствами воды. Учить детей не бояться брызг, преодолеть страх перед водой
	Текущая диагностика	Ноябрь	Учить погружаться в воду с опорой, открывать в ней глаза, совершенствовать передвижение и умение ориентироваться в воде. Приучать детей играть самостоятельно с игрушками.
		Декабрь	Учить дуть перед собой, перегоняя предметы до противоположного бортика бассейна. Учить выдоху в воду, воспитывать уверенность передвижения в воде.
	Промежуточная фиксация	Декабрь	Контрольное занятие.
	Итоговая диагностика	Апрель-Май	Опрос родителей: - снижение заболеваемости детей и укрепление организма; - адаптация ребёнка к условиям водной среды; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию; - сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
Фиксация результатов обучения	Начальная фиксация	Конец октября-Ноябрь	Открытое занятие для родителей
	Промежуточная фиксация	Декабрь	Мониторинг
	Итоговая фиксация	Май	Опрос родителей , мониторинг
Предъявление результатов обучения	Уровень мероприятия	Апрель-май	Открытое занятие для родителей Контрольное занятие

Инвентарь и оборудование:

Бассейн должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски
- нарукавники для плавания
- нудлсы (аквапалки)
- резиновые круги
- спасательный шест

Дидактический материал

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы

Система контроля – мониторинг, анкета для родителей (опрос родителей).

Список литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
 2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983
 3. Петрова Н.П., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. «Советский спорт», 2006
 4. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.
 5. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012
- «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
- Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт – Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
- Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998

для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

www.swim-video.ru - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

<http://uroki-online.com/sport/swim/> - Видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.

<http://to-swim.ru/index.php> - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям. Дидактические материалы.

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv> Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.

www.virtual-swim.com - Анимация стилей плавания: Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.

www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

www.ussr-swimming.ru - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.

Методические рекомендации к материалу «подвижные игры»

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. Для ознакомления со свойствами воды.
2. Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
3. Для развития физических качеств.
4. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В учебном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность, продолжительность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного занятия;
- возрастом занимающихся;
- подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (игра в зале, в воде, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - обязательное привлечение родителей. В зависимости от игры родители выступают в различных ролях: помощник, напарник, судья.

Подвижные игры

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Пары располагаются произвольно в воде, но, не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет вариант «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. В начале изучения горизонтального положения родители поддерживают детей.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие стоят в воде около бортика бассейна. Инструктор занимает место на бортике бассейна и проносит большой легкий мяч, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду. Родители в игре выступают в роли напарника, образовав семейную мини-команду.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Родители («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок» (детей). Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Занимающийся распределяются по семейным парам. Одна из семейных пар становится водящей. По сигналу инструктора водящие начинают преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанная пара становится водящей.

Методические указания. В семейной паре, спасаясь от преследователя, дети могут присесть, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ведущие настигли до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Оттолкнись пятками»

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми учебного прыжка в воду вниз ногами. Играющие произвольно располагаются в зале и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры дети должны научиться приседать и выпрыгивать вверх одновременно на обеих ногах. В процессе игры необходимо следить, чтобы занимающиеся не разводили стопы в стороны.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми положения «звездочка» на спине. Расположившись по кругу, играющие садятся на пол в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение, смотреть вверх — «Кто быстрее?»; фиксировать данное положение по заданию преподавателя. Повторить 3—4 раза.

Методические указания. Необходимо обратить внимание, чтобы занимающиеся не запрокидывали голову при выполнении упражнения.

«Плыви, игрушка!»

Задача — обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т. д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т. д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

«Гудок»

Задача — обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие стоят в воде около бортика бассейна. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза».

Методические указания. Родители контролируют правильность выполнения погружений и выдохов в воду по наличию пузырьков в воде. На этапе закрепления навыка погружения в воду во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Дети в парах принимают безопорное положение на груди, а родители удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. По команде или после достижения условной отметки родители отпускают руки, чтобы дети скользили в безопорном положении.

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу дети принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определяют победителя родители, выступая в роли судьи, отмечая расстояние, которое проскользят дети. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, если это не оговорено условиями игры.