

# «Обучение плаванию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)»

## Содержание

|     |                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   | <b>Целевой раздел</b>                                                                         |
| 1.1 | Пояснительная записка                                                                         |
| 1.2 | Цели и задачи рабочей программы                                                               |
| 1.3 | Принципы и подходы к формированию программы                                                   |
| 1.4 | Особенности организации образовательного процесса в плавательном бассейне детей с ОВЗ         |
| 1.5 | Характеристики, значимые для разработки и реализации программы                                |
| 1.6 | Возрастные особенности детей                                                                  |
| 1.7 | Планируемые результаты освоения программы.                                                    |
| 1.8 | Способы определения результативности                                                          |
| II  | <b>Содержательный раздел</b>                                                                  |
| 2.1 | Образовательные задачи по областям, по ФГОС.                                                  |
| 2.2 | Содержание программы 1-й год обучения                                                         |
| 2.3 | Содержание программы 2-й год обучения                                                         |
| III | <b>Организационный раздел</b>                                                                 |
| 3.1 | Организация жизни детей (режим дня)                                                           |
| 3.2 | Сетка НОД (непосредственной образовательной деятельности) в неделю.                           |
| 3.3 | Обеспечение безопасности НОД по плаванию                                                      |
| 3.4 | Организация и санитарно – гигиенических условий                                               |
| 3.5 | Учебно-тематический план 1-й год обучения (старшая группа)                                    |
| 3.6 | Учебно-тематический план 2-й год обучения (подготовительная к школе группа)                   |
| 3.7 | Календарно – тематическое планирование на 1 –й год обучения                                   |
| 3.8 | Календарно – тематическое планирование на 2 – й год обучения                                  |
| 3.9 | Конспекты занятия по обучению детей плаванию                                                  |
| IV. | <b>Приложения</b>                                                                             |
| 4.1 | Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивным способом |
| 4.2 | Список литературы                                                                             |

### 1.1 Пояснительная записка

В настоящее время в России число детей с умственными и физическими ограничениями постоянно возрастает. Этому способствует ряд неблагоприятных социальных, экономических, экологических и других факторов. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции

и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей с ОВЗ. Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению. Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013г. №273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации. 2012 №53, ст.7598;2013, №19, ст. 2326);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее ФГОС)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная рабочая программа по плаванию обеспечивает укрепление, сохранение здоровья, и физическое развитие детей с ОВЗ в возрасте от 5-18 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа по плаванию составлена на основе программ:

«Системы по обучению детей плаванию от 3 до 10 лет» Т.В. Будковой.

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой.

Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»,

## **1.2 Цели и задачи рабочей программы**

**Основной целью** данной программы является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала; развитие физических, интеллектуальных и

нравственных способностей; достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

**Задачи деятельности:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, занятиям оздоровительным плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение занимающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

**К специальным задачам относятся:**

**1. Коррекция основных движений:**

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование движений за счет сохраненных функций.

**2. Коррекция и развитие координационных способностей;**

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировка усилий, времени и пространства;
- расслабления;
- быстрота реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

**3. Коррекция и развитие физической подготовленности:**

- целенаправленное подтягивание отстающих в развитии физических качеств;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

**4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:**

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:**

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представления об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль движений), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомства с живым миром и т.п.).

Специфика деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Занятия плаванием всегда инициирует психические, интеллектуальные проявления, формирует определенное отношение к себе и окружающим, ценностные ориентации, мотивы и потребности, т.е. оказывает воспитательное воздействие на личность.

Обучение строится по следующей схеме:

- 1) Показ;
- 2) Опробование;
- 3) Рассказ с кратким объяснением;
- 4) Выполнение с коррекцией основных ошибок;
- 5) Объяснение основных ошибок;
- 6) Выполнение с коррекцией индивидуальных ошибок;
- 7) Объяснение индивидуальных ошибок;

#### **Методы обучения:**

*Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

*Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

### **1.3 Принципы и подходы к формированию программы**

**Систематичность** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

**Доступность, сознательность** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

**Наглядность** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

**Комплексность и интегрированность** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

**Личностная ориентация** – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

**Сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

### **1.5. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы**

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия.

Теоретические - 3 часа в год.

Практические - 33 часа в год.

Занятия проводятся по подгруппам (до 4-6 человек), **продолжительностью 25-30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **сентября по май** месяц.

### **1.6. Возрастные особенности детей**

*Особенности психофизического развития детей.*

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что

резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. По мере обучения у детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.7. Планируемые результаты освоения программы:**

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;  
Расширение адаптивных возможностей детского организма;  
Повышение показателей физического развития детей;  
Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;

Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;

Формирование нравственно-волевых качеств.

### **1.8. Способы определения результативности:**

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

#### **1. Скольжение на груди:**

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

*Уровень освоения:*

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

#### **2. Скольжение на спине:**

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

*Уровень освоения:*

высокий – скольжение 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

#### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты в перед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 4 м и более;

средний – 3м;

низкий – 2 м;

#### **4. Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 8м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7м(туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 4 м;

средний – 3 м;

низкий – 2 м;

## **2. Плавание кролем на груди в полной координации:**

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 8 м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7 м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

## **3. Плавание кролем на спине в полной координации:**

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 8 м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7 м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

## **4. Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м. (туда и обратно) брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ноги- кроль; руки –брасс, ноги- дельфин) в согласовании с дыханием.

*Уровень освоения:*

высокий – ребенок проплыл 8 м (туда и обратно) и более;

средний — 6-7 м (туда и обратно);

низкий – 4-5 м;

# **II Содержательный раздел**

## **2.1. Образовательные задачи по областям, по ФГОС.**

Образовательная область « Физическое развитие».

| Образовательная область | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Физическое развитие»   | Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.<br>Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывание действий сказочных персонажей, героев детских стихов, поэм.<br>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни.<br>Релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий.<br>Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуры. |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социально – коммуникативное развитие»  | Решение общей задачи по охране жизни и укреплению психического здоровья. Развитие свободного общения со детьми на темы о физической культуре и спорте. П ценностям физической культуры: формирование представлений о себе, собственных двигательных в Формирование навыков безопасного поведения в п спортивных играх при использовании спортивного инвент |
| «Познавательное развитие»              | Расширение кругозора в части представлений о физкульт формирование целостной картины мира, расширение круг представлений о здоровье и ЗОЖ человека.                                                                                                                                                                                                        |
| «Речевое развитие»                     | Игры и упражнения под тексты стихотворений, потеш сюжетные физкультурные занятия. Использование худ произведений для обогащения содержания данной области                                                                                                                                                                                                  |
| Художественно – эстетическое развитие» | Оформление физкультурного зала; изготовление детьми физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания музыкально-ритмических движений на основе групп движений.                                                                                                                                                                                          |

## 2.2.Содержание программы 1-й год обучения.

### Непосредственно образовательная деятельность

(теория)

#### **Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.**

Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

#### **Тема №2 Краткий обзор развития плавания.**

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

#### **Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм занимающихся.**

Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

#### **Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.**

Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

#### **Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

#### **Тема №6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием. Непосредственно образовательная деятельность (практика)

#### **Тема №7. Общая физическая подготовка.**

##### **1) Строевые упражнения:**

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом.

Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке.

Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

##### **2) Ходьба:**

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полуприсяде, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

##### **3) Подскоки:**

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

##### **4) Бег:**

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу..

##### **5) Общеразвивающие упражнения:**

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

#### **Тема №8. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

#### **Тема №9. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

**Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.**

Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

**Тема №11. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой**

Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду ( без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

**Тема №12. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием \_выдоха в воду

**Тема №13. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

**Тема №14. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога , выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

**Тема №15. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.**

Движения ногами на суше, движения ногами в воде сидя, движения ногами в воде опираясь на руки, движения ногами лежа на груди с опорой.

**Тема №16. Выполнение контрольных упражнений .**

Упражнения выполняются в соответствии с нормами возрастных категорий (на суше и в воде).

### **2.3 Содержание программы 2-й год обучения.**

Непосредственно образовательная деятельность (теория)

**Тема №1 Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности.** Техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены.

**Тема №2 Краткий обзор развития плавания.**

История зарождения плавания. Основные этапы развития плавания в России. Характеристика современных видов входящих в данный вид спорта

**Тема №3 Краткие сведения о строении и функциях организма.** Влияние плавания на организм занимающихся. Части тела и внутренние органы человека. Строение и взаимодействие костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Влияние занятий плаванием на нервную систему и обмен веществ

**Тема №4 Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.** Учить быстро раздеваться и одеваться. Правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы под феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна. Оказание первой помощи при травмах и утоплении.

**Тема №5 Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)**

Понятие о спортивной технике. Характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине. Характеристика и техника выполнения плавания способом «брасс», «дельфин»

**Тема №6 Оборудование и инвентарь.**

Техническое оснащение и инвентарь, применяемый при занятиях плаванием. Непосредственно образовательная деятельность (практика)

**Тема №7. Общая физическая подготовка.**

1) Строевые упражнения:

Построения в шеренгу в колонну по одному, в круг. Размыкание и смыкание обычным шагом. Повороты на месте, направо, налево кругом на 180 и 360 градусов – переступанием и в прыжке. Перестроение в движении в колонну по два, по три, по четыре.

2) Ходьба:

На носках, на пятках, на внешней стороне стопы, носками внутрь и наружу. С перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, крестным шагом, в полу приседе, в полном приседе, по прямой, спиной вперед, с выпадами, с остановкой, с изменением направления, с ускорением, в различном темпе, змейкой, по диагонали, обычная, спортивная.

3) Подскоки:

На одной, на двух, чередующие, с выпрыгиванием вверх, с «выбрасыванием и захлестыванием» голени, на месте, в движении.

4) Бег:

Обычный, змейкой, с изменением направления, с изменением темпа, с ускорением, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставным шагом, с выполнением задания по звуковому сигналу.

5) Общеразвивающие упражнения:

В движении на месте, в парах, с предметами. Динамические и статические для развития и укрепления мышц кистей рук, плечевого пояса, спины, туловища ног. Дыхательный. На растягивание и расслабление.

**Тема №8. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну. Упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, упражнения помогающие овладеть выдохом в воду, всплытие и лежание на воде, скольжение по поверхности, движения рук и ног, упражнения для освоения техники дыхания, упражнения для совершенствования координации движений при определенном способе плавания

#### **Тема №9. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине**

Движение руками на суше, движения руками в воде, выполнение гребковых движений, выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду, игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

**Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде:** обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде), передвижение по дну бассейна бегом (в воде), передвижение по дну бассейна прыжками (в воде), передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, передвижения в воде на руках по дну бассейна, игры в воде связанные с передвижениями по дну бассейна различными способами. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

**Тема №11. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.** Опускание лица в воду стоя на дне, открывание глаз в воде стоя на дне, приседания в воде, погружения в воду (с опорой), погружение в воду (без опоры), погружения с рассматриванием предметов, игры связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.

#### **Тема №12. Обучение выдоху в воду.**

Выдох перед собой в воздух, выдох в воду, выдох на границе воды и воздуха, игры с использованием выдоха в воду

#### **Тема №13. Обучение лежать на воде на груди и спине.**

Упражнение на всплытие, лежание на груди, лежание на спине.

#### **Тема №14. Обучение скольжению в воде на груди и спине.**

Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна, выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенок бассейна, выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду, выполнение скольжения в сочетании с движениями рук, скольжение на спине, отталкиваясь от дна, скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, скольжение на спине в сочетании с дыханием, скольжение на спине с движениями рук, игры связанные со скольжением на груди и спине.

#### **Тема №15. Обучение облегченным способом плавания.**

Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных движениях в сочетании с дыханием (по типу кроля), попеременные движения ног на груди

и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля), движение руками на суше в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием, плавание за счет движений руками, плавание облегченными способами в полной координации, упражнения имитационного характера, плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль), плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием, упражнения подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации, плавание кролем на груди и спине в полной координации, Игры в воде с использованием изученных способов плавания

### **Тема №16. Выполнение контрольных упражнений .**

Упражнения выполняются в соответствии с нормами возрастных категорий (на суше и в воде).

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Организация жизни детей (режим дня)**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДОУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно- оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

В Семейном центре созданы специфические условия: имеется бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и

индивидуальных возможностей воспитанников. Систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми.

### **3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. Технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**уметь**:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

### **3.4. Организация и санитарно – гигиенических условий**

Успешность обучения детей практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно – гигиенические правила.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приёма пищи, сна, всех других форм, физ.культ. – оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приёма пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 минут после еды. Занятия проходят по установленному расписанию, группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Обучение плаванию проводятся 2 раза в неделю:

Младшая группа – 30 минут

Старшая группа - 40 минут;

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией. \_\_

### 3.5. Учебно-тематический план 1-й год обучения

| №  | Тема занятия                                                                                                                                           | Кол-во часов  |              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
|    |                                                                                                                                                        | Теоретические | Практические |
| 1  | Ознакомление с правилами поведения в бассейне.                                                                                                         | 0,5           |              |
| 2  | Краткий обзор развития плавания.                                                                                                                       | 0,5           |              |
| 3  | Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм, занимающихся                                                           | 0,5           |              |
| 4  | Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.                                                   | 0,5           |              |
| 5  | Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).                                                                                       | 0,5           |              |
| 6  | Оборудование и инвентарь.                                                                                                                              | 0,5           |              |
| 7  | Общая физическая подготовка.                                                                                                                           |               | 2            |
| 8  | Специальная физическая подготовка                                                                                                                      |               | 4            |
| 9  | Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.                                                    |               | 3            |
| 10 | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. |               | 2            |
| 11 | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.                                                            |               | 3            |
| 12 | Обучение выдоху в воду.                                                                                                                                |               | 4            |

|    |                                                                                      |   |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| 13 | Обучение лежать на воде на груди и спине.                                            |   | 3  |
| 14 | Обучение скольжению в воде на груди и спине.                                         |   | 3  |
| 15 | Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине. |   | 3  |
| 16 | Выполнение контрольных упражнений .                                                  |   | 3  |
| 17 | Подвижные игры.                                                                      |   | 3  |
| 18 | итого                                                                                | 3 | 33 |

### 3.6. Учебно-тематический план 2-й год обучения

| №   | Тема занятия                                                                                                                                           | Кол-во часов  |              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|
|     |                                                                                                                                                        | Теоретические | Практические |
| 1.  | Ознакомление с правилами поведения в бассейне.                                                                                                         | 0,5           |              |
| 2.  | Краткий обзор развития плавания.                                                                                                                       | 0,5           |              |
| 3.  | Краткие сведения о строении и функциях организма.<br>Влияние плавания на организм, занимающихся                                                        | 0,5           |              |
| 4.  | Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.                                                   | 0,5           |              |
| 5.  | Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин).                                                                                       | 0,5           |              |
| 6.  | Оборудование и инвентарь.                                                                                                                              | 0,5           |              |
| 7.  | Общая физическая подготовка.                                                                                                                           |               | 2            |
| 8.  | Специальная физическая подготовка                                                                                                                      |               | 4            |
| 9.  | Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине.                                                    |               | 3            |
| 10. | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. |               | 2            |
| 11  | Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.                                                            |               | 3            |
| 12  | Обучение выдоху в воду.                                                                                                                                |               | 4            |
| 13  | Обучение лежать на воде на груди и спине.                                                                                                              |               | 3            |
| 14  | Обучение скольжению в воде на груди и спине                                                                                                            |               | 3            |
| 15  | Обучение облегченным способом плавания.                                                                                                                |               | 3            |
| 16  | Выполнение контрольных упражнений .                                                                                                                    |               | 3            |

|    |                 |   |    |
|----|-----------------|---|----|
| 17 | Подвижные игры. |   | 3  |
| 18 | Итого:          | 3 | 33 |

#### 4.2 Список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обрuch, 2010г. Просвещение, 1991г.
5. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» - Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
8. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
10. И.Л. Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
11. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.;