

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБДОУ д/с № 25
(Протокол №4
от 31.05.2023г.)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ №25 д/с №25
_____ Л.Р.Поварова
Приказ № 308
от 24.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**« ЗОЛОТЫЕ РЫБКИ »
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Возраст детей: 4 года

Срок реализации: 32 часа, 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования

Галай Екатерина Валерьевна

г. Санкт-Петербург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Содержание программы.....	7
3.1. Особенности проведения занятий.....	7
3.2. Структура занятий.....	9
3.3. Учебный план	10
3.4. Календарно - тематическое планирование	11
4. Мониторинг освоения детьми программного материала.....	15
5. Список литературы.....	16
Приложение.....	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по дополнительной платной услуге по плаванию «Золотые рыбки»
Организация исполнитель программы	ГБДОУ д/сад № 25
Целевая группа	Воспитанники средней группы
Цель программы	Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, формирование навыков выполнения плавательных действий.
Задачи программы	<p><i>Оздоровительные задачи (направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Способствовать гармоничному психосоматическому развитию. ✓ Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка. ✓ Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. ✓ Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. ✓ Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. <p><i>Образовательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Формирование двигательных умений и навыков. ✓ Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости). ✓ Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). ✓ Способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прививать гигиенические навыки; ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений; ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение. ✓ Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; • Расширение адаптивных возможностей детского организма; • Повышение показателей физического развития детей;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Краткое содержание программы	<p>В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 4х лет. Представлен учебный план занятий и учебно- тематическое планирование по акваэробике, критерии оценки и требования к уровню подготовки детей. Занятия предусматривают элементы синхронного плавания, водного пола и различных эстафет и игр на воде.</p>
Срок реализации	2023-2024г

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является аквааэробика для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;
- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;
- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;
- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым. Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Как приятно походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям. Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку, нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в секции - аквааэробика для детей. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечно-сосудистой системы. Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие занятия по плаванию, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру, во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий по плаванию для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Плавание для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по плаванию позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены и не задействованы в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям, выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по плаванию позволяет растягивать связки и развивать гибкость
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Для данной программы «Золотые рыбки» исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

Основными средствами занятий плаванием являются *упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;

- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию

Задачи программы по плаванию

Оздоровительные задачи:

- ✓ Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.
- ✓ Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.
- ✓ Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ✓ Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.
- ✓ Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Образовательные задачи:

- ✓ Формирование двигательных умений и навыков.
- ✓ Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).
- ✓ Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- ✓ Способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности проведения занятий.

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка. Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении – тогда он не будет мёрзнуть.

Возрастные особенности усвоения программного материала

4 года
Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.

В процессе обучения плаванию ребенок:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;

- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

Организация занятий.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям. Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы). Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают. Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Материально-техническое обеспечение программы (предметно-развивающая среда) представлено инвентарем:

- 1 Плавательные доски.
- 2 Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.
- 3 Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров.
- 4 Надувные круги.
- 5 Нарукавники.
- 6 Поролоновые палки (нудолсы).
- 7 Мячи разных размеров.
- 8 Обручи.

Продолжительность занятия

- для детей 4х лет – 20 минут

Функциональное распределение обязанностей между сотрудниками

Тренер-преподаватель по плаванию руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, отвечает за безопасность детей.

Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

3.2. Структура занятий.

Занятия по плаванию делятся на три этапа: **подготовительный, основной и заключительный.**

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный этап имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

Программа рассчитана на 32 урока в бассейне на учебный год. Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми.

3.3. Учебный план

Тема	Количество занятий в месяц								Количество занятий в год
	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	
<i>1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)</i>	1	1	1		1	1		1	6
<i>2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)</i>		1		1		1	1		4
<i>3. Плавательные упражнения</i>			1	1	1	1	1	1	6
<i>4. Игровые упражнения</i>	1	1	1	1	1	1	1		7
<i>5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)</i>	1	1	1		1	1	1		6
<i>6. Мониторинг</i>	1							1	2
<i>7. Открытое занятие</i>								1	1
Итого:	4	4	4	3	4	5	4	4	32

3.4. Календарно- тематическое планирование

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
окт	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Игровые упражнения	Способствовать умению продвигаться в воде. Повысить функциональные возможности организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	3	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения с постепенным усложнением
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
ноя	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища с помощью специальных упражнений.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Игровые упражнения	Игры способствующие навыку погружения в воду с головой. Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ, зрительные и звуковые ориентиры

дек	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	10	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения на всплытие «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Игры способствующие навыку погружения в воду с головой. Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Упражнения с постепенным усложнением. Имитация. Непосредственная помощь
янв	13	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища с помощью специальных упражнений.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Игры способствующие навыку скольжения на воде. Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
фев	16	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	17	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	18	Игровые упражнения	Игры с мячом. Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование

				вспомогательных снарядов и игрушек.
	19	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Упражнения с постепенным усложнением. Имитация. Непосредственная помощь
март	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища с помощью специальных упражнений.	Имитация. Упражнения-повторения
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	23	Игровые упражнения	Игры с мячом. Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Упражнения с постепенным усложнением. Имитация. Непосредственная помощь
апр	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища с помощью специальных упражнений.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	26	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и на спине с работой ног кроль).	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование

				вспомогательных снарядов и игрушек.
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Упражнения с постепенным усложнением. Имитация. Непосредственная помощь
май	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и на спине с работой ног кроль).	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	31	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указания
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

4. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И Казаковцевой (1994 г).

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнения.

№	Ф.И. ребенка	Продвижение в воде (ходьба вперед и назад, прыжки, бег)	Выдохи в воду (вдох над водой и выдох в воду)	Ныряние (погружение в воду с головой)	Лежание (лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине)
1					
2					
3					

Высокий уровень освоения программного материала - выполнено 3-4 теста,

Средний уровень - выполнено 2 теста,

Низкий уровень - выполнен 1 тест

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акваэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. Ил.
2. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебнометодическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. – М.: Аркти, 2005. – 24 с.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2002. – 160 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
8. Водные виды спорта: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 608 с., ил.
11. Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Упражнения на суше для общего физического развития и координации движений

И.п. - стойка (на ширину ступни), руки вверх. Движение руками вправо, влево.

И.п. - то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

И.п., - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз.

И.п. - то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).

И.п. - о.с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

И.п. - о.с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).

И.п. - то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

И.п. - стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

И.п. - о.с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед - скрестно - в стороны.

И.п. - то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз.

И.п. - о.с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.

И.п. - то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.

И.п. - прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

Комплекс упражнений по плаванию.

Основными средствами занятий по плаванию являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, но поменяв руки
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперед.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях в зале. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами», убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение, брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети, изображавшие «тоннель», меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по плаванию в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие. Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости. Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности. Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя. Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.