

## **Аннотация**

к рабочей программе «Учимся плавать»

Составитель- инструктор по физической культуре Скоринкин В.В.

(2017 – 2018 учебный год)

Программа разработана на основе программы Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду ».

Программа рассчитана на детей 3-7 лет.

### **Цель программы:**

- обучение детей плаванию;
- укрепление здоровья детей;
- закаливание детского организма;
- воспитание выносливости, ловкости, силы.

### **Задачи:**

- учить двигаться в воде;
- формировать интерес к плаванию;
- обучение способам плавания, согласованности рук, ног и дыхания;
- воспитывать положительное эмоциональное отношение детей к плаванию.

Данная программа рассчитана на четыре года обучения. Объем программы 148 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 37 часов;
- второй год обучения – 37 часов;
- третий год обучения-37 часов;
- четвертый год обучения-37 часов.

Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

- лично - ориентированного подхода (признание самобытности, уникальности каждого ребенка),
- природосообразности (учитывается возраст ребенка, состояние здоровья, уровень его физического развития);
- систематичности, последовательности, наглядности и доступности обучения.

Обучение по данной программе построено по принципу «от простого – к сложному», поэтапно:

- первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой);
- второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно (учатся держаться на поверхности воды – всплывать, лежать, скользить);
- на третьем этапе дети обучаются плаванию определенным способом;
- на последнем, четвертом этапе обучения плаванию продолжается совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений является одним из условий обучения детей.

Программа предусматривает использование *индивидуальной* и *групповой* форм обучения плаванию.

Групповая форма предусматривает подачу учебного материала всем детям группы.

Индивидуальная форма работы это закрепление материала с одним ребенком.

В процессе обучения предусматриваются следующие *формы работы*:

- разучивание движений ног;
- разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом, т.е. отработка согласованных движений рук, ног и дыхания;
- совершенствование плавания с полной координацией движений.

Рабочая программа строится на основе программы Обучение плаванию в детском саду под ред.Т.И.Осокиной,Е.А.Тимофеевой,Т.Л.Богиной.

Рабочая программа отличается тем, что:

- обучение детей рассчитано на 1 занятие в неделю;
- разработаны учебно – тематические планы для каждого года обучения с общим количеством учебных часов;
- в методических рекомендациях дан подробный материал, который можно использовать на занятиях по обучению плаванию в игровой форме;
- разработано перспективное планирование для каждого года обучения (4 года).