

Содержание

программы кружка спортивно-оздоровительной направленности

по физической культуре (плавание)

кружок «Фламинго»

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Цели и задачи.

Основные принципы.

Методы и приемы.

Планируемые результаты.

2. Содержательный раздел.

Учебный план занятий кружка «Фламинго» - старшая группа

Учебный план занятий кружка «Фламинго» - подготовительная группа

3. Организационный раздел.

Методические рекомендации по реализации кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности

Оборудование для кружковой работы

Содержание

программы кружка спортивно-оздоровительной направленности

по физической культуре (плавание)

кружок «Фламинго»

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Цели и задачи.

Основные принципы.

Методы и приемы.

Планируемые результаты.

2. Содержательный раздел.

Учебный план занятий кружка «Фламинго» - старшая группа

Учебный план занятий кружка «Фламинго» - подготовительная группа

3. Организационный раздел.

Методические рекомендации по реализации кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности

Оборудование для кружковой работы

Целевой раздел

яснительная записка к программе спортивно-оздоровительной направленности по Фигурному плаванию (кружковая работа «Фламинго»)

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом месте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Кроме того плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Фигурное плавание мы используем как элемент обучения плаванию. Фигурное плавание – включает в себя элементы художественной гимнастики, акробатики и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по фигурному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Для достижения результатов в фигурном плавании необходимо развивать двигательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в оформлении и украшении программы.

Цели и задачи

Цель программы - обучение детей элементам фигурного плавания.

Задачи:

- формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
- развивать детское творчество.

Основные принципы

Принцип дифференцированного подхода к детям.

Принцип индивидуализации процесса обучения.

Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Методы и приемы

показ, разучивание, имитация упражнений;

использование средств наглядности;

исправление ошибок;

подвижные игры в воде, а также другие игровые приемы;

индивидуальная страховка и помощь;

круговая тренировка;

соревновательный эффект;

в процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы:

максимально сконцентрировать внимание детей;

вызывать интерес к новой композиции;

активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Ожидаемые результаты

Сформированы: координация, гибкость, пластичность, художественно-эстетический вкус.

Воспитание коллективизма посредством выработки навыков выполнения упражнений, действий в команде.

Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.

Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.

Развиты творческие способности.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ
РАЗДЕЛ

**Учебный план занятий по фигурному плаванию
(кружок «Фламинго»)**

(1 занятие в неделю, продолжительность занятия 25 минут, старшая группа)

мес	неделя	Цели и задачи	продолжитель- ность	
сентябрь	1	Правило поведения на занятиях. Значение фигурного плавания для здоровья.	25 мин	1 час 40 мин
	2	Проверка навыков детей. Лежание на воде, скольжение, задержка дыхания.	25 мин	
	3	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами.	25 мин	
	4	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами.	25 мин	
октябрь	1	Формирование у детей представлений о конкретной «композиции».	25 мин	1 час 40 мин
	2	Составление «композиций на воде» в парах с обручами под музыку.	25 мин	
	3	Закрепление навыков всплывания, скольжения, лежания на воде. Выдох в воду.	25 мин	
	4	Продолжать закрепление навыков всплывания, скольжения, лежания на воде. Выдоха в воду.	25 мин	
ноябрь	1	Обучение детей самостоятельному составлению «композиций на воде» с использованием разных пособий.	25 мин	1 час 40 мин
	2	Продолжать обучение детей самостоятельному составлению «композиций на воде» с использованием разных пособий.	25 мин	
	3	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одной композиции в другую.	25 мин	
	4	Совершенствование длительной задержки дыхания.	25 мин	
декабрь	1	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждой композиции, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	25 мин	2 часа 5 мин
	2	Обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.	25 мин	
	3	Продолжать обучение детей самостоятельному	25	

		составлению «композиций на воде»с использованием разных пособий.	25 мин	
	4	Совершенствование длительной задержки дыхания.	25 мин	
	5	Продолжать обучение детей самостоятельному составлению «композиций на воде»с использованием разных пособий.	25 мин	
Февраль	2	Обучение детей взаимозаменяемости, оказанию посильной помощи товарищам.	25 мин	1 час 15 мин
	3	Продолжать обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.	25 мин	
	4	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских коньков»	25 мин	
Март	1	Обучение выполнению «композиций на воде»с одним общим снарядом.	25 мин	1 час 40 мин
	2	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений.	25 мин	
	3	Продолжать формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танец морских коньков. Игры и развлечения на воде.	25 мин	
	4	Разучивание новых движений, используя при этом разные пособия и элементы.	25 мин	
Апрель	1	Продолжать обучение выполнению «композиций на воде»с одним общим снарядом.	25 мин	2 часа 5 мин
	2	Закрепление плавных переходов от одной композиции к другой не мешая друг другу.	25 мин	
	3	Совершенствование длительной задержки дыхания.	25 мин	
	4	Продолжать обучение выполнению «композиций на воде»с одним общим снарядом.	25 мин	
	5	Знакомство с новыми играми на воде. Формирование дружеских отношений.	25 мин	
Май	1	Разучивание новых движений, используя при этом разные пособия и элементы.	25 мин	1 час 40 мин
	2	Продолжать обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.	25 мин	

	3	Знакомство с новыми играми и развлечениям на воде.	25 мин	
	4	Подготовка к просмотру открытого занятия	25 мин	
Мин	1	Подготовка к просмотру открытого занятия	25 мин	1 час 40 мин
	2	Открытый просмотр занятия.	25 мин	
	3	Знакомство с новыми играми и развлечениями на воде.	25 мин	
	4	Игры и развлечения на воде.	25 мин	

Учебный план занятий по фигурному плаванию

(кружок «Фламинго»)

(занятия в неделю, продолжительность занятия 30 минут, подготовительная группа)

Месяц	Неделя	Цели и задачи	Продолжительность	
сентябрь	1	Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.	30 мин	2 часа
	2	Проверка навыков детей. Задержка дыхания. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.	30 мин	
	3	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки», «Поплавок».	30 мин	
	4	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки», «Поплавок».	30 мин	
сентябрь	1	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.	30 мин	2 часа
	2	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.	30 мин	
	3	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	30 мин	
	4	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	30 мин	

1	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Разучивание новых движений для танца.	30 мин	2 часа
2	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.	30 мин	
3	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	30 мин	
4	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	30 мин	
1	Игры и развлечения на воде. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.	30 мин	2 часа 30 мин
2	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».	30 мин	
3	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.	30 мин	
4	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.	30 мин	
5	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке. Закрепление движений танца.	30 мин	

	2	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке. Закрепление движений танца.	30 мин	1 час 30 мин
	3	Продолжать обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.	30 мин	
	4	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.	30 мин	
	1	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	30 мин	2 часа
	2	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.	30 мин	
	3	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями	30 мин	
	4	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. «Танец цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	30 мин	
	1	«Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». «Танец рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».	30 мин	
	2	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.	30 мин	

	3	Совершенствование длительной задержки дыхания. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде.	30 мин	18.11
	4	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.	30 мин	
	5	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Продолжение разучивания «Танца рыбок».	30 мин	
18.11	1	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений. «Танец рыбок».	30 мин	
	2	Совершенствование длительной задержки дыхания.	30 мин	
	3	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.	30 мин	
	4	Подготовка к просмотру открытого занятия.	30 мин	
18.11	1	Подготовка к просмотру открытого занятия.	30 мин	18.11
	2	Открытый просмотр занятия.	30 мин	
	3	Знакомство с новыми играми и развлечениями на воде	30 мин	
	4	Игры и развлечения на воде	30 мин	

Организационный раздел

Педагогические рекомендации по реализации кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности

занятие с фигурным плаванием, как видом спорта. На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно в парах; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

разучивание композиций под музыку. На втором этапе дети учатся слушать музыку при выполнении и одновременно следить за синхронностью движений. Выполняют композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении отдельных движений.

работы гибкости, красоты, пластики выполнения движений. Дошкольники следят за пластикой и красотой движений. Придумывают свои упражнения в парах, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

Основные работы на первом этапе.

на первом этапе подбираются простые упражнения и мелодичная музыка без сложной ритмики. Композиция составляется для 2 - 4 человек. Разучивание ведется под счёт, необходимо следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех элементов или без предметов. На первом этапе по выполнению каждого элемента дети должны встать на ноги (вернуться в исходное положение).

например:

рыба, прыжки, наклоны, приседания под воду;

"медуза", "поплавок", "медуза";

упражнения на груди, и спине;

исполнение упражнений в шеренге и кругу;

использование рук и ногами, переходы и перестроения.

Основные работы на втором этапе.

на этом этапе композиции составляются для 4-6 человек. Упражнения выполняются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счёт педагога в парах. Большое внимание уделяется отработке дыхания при выполнении отдельных упражнений. Исполняются элементы, как с задержкой дыхания, так и выдохом в воду. Композиции можно составлять с предметами: обруч, мяч и т.д.

например:

рыба и бег с работой рук, перестроением;

"медуза" (на спине, на груди), "поплавок", "медуза";

упражнения на спине, на груди в разных направлениях;

исполнение упражнения "винт".

Общности работы на третьем этапе:

На третьем этапе разучиваются упражнения под музыку. Музыка выбирается с более частым ритмом. Упражнения берутся более сложные - с поворотами, не вставая на ноги. Используются больше перестроений, можно применять в одной композиции несколько упражнений. Для построения композиции используется музыкальный рисунок. Включаются разные стили плавания.

Упражнения:

Плавание и плавание с упражнениями (не вставая на ноги);

Упражнения с поворотами: "лягушка" на спине, "лягушка" - винт".

Работка дыхания при упражнениях "басс", "крас" с поворотом (не вставая на ноги).

На каждом этапе ставятся задачи:

Задачи первого этапа:

Способствовать созданию хорошего настроения, приятных эмоций.

Формировать умения в выполнении движений.

Совершенствовать технику плавания в шеренге, парах, кругу.

Отрабатывать скольжение: "лягушка", "поплавок".

Вызвать чувство радости от движения в воде.

Воспитывать чувство ответственности.

Задачи второго этапа:

Формировать умения плавать самостоятельно. Следя друг за другом.

Учить выполнять упражнения, контролируя движения.

Корректировать движения: "басс" и в упражнении "чехарда".

Способствовать эмоциональному настроению, раскрепощению.

Воспитывать выносливость.

Задачи третьего этапа:

Учить согласовывать движения друг с другом.

Закрепить умение плавать одновременно нескольких упражнений одновременно.

Способствовать созданию композиции из использования

личного двигательного опыта.

Воспитывать командный дух.