

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детский санаторно-оздоровительный образовательный центр «Лазурный»
/круглогодичного действия/»

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный»
протокол № 9

от «10» ноября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ДОД ДСООЦ "Лазурный"


А.В. Вздышкин

«11» ноября 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
секции «Обучение плаванию»
(краткосрочная, для детей 11–15 лет)



Срок реализации: 24 дня

Автор - педагог дополнительного образования

Чайка Е.М.

Стаж работы – 9 лет

2015 год.

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Механизм реализации	8
4. Учебно–тематический план	13
5. Содержание программы	15
6. Методическое обеспечение программы	17
7. Ожидаемые результаты.....	23
8. Список литературы.....	24

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности секции «Обучение плаванию» (краткосрочная, для детей 11–15 лет)
Разработчики программы	Педагог дополнительного образования Чайка Е.М.
Основная цель программы	Создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, закаливания и укрепления здоровья детей через обучение плаванию.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья и закаливание организма детей; – овладение жизненно необходимым навыком плавания, содействие правильному физическому развитию; – обучение основам техники различных способов плавания, активизировать двигательную деятельность детей; – развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; – формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей; – уметь плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (свободным стилем); – формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в воде; – привлечение детей к систематическим занятиям плаванием; – удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении; – формирование потребности в здоровом образе жизни.
Исполнители основных мероприятий программы	Физкультурно – оздоровительная служба
Сроки реализации	24 дня

2. Пояснительная записка

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. С гиподинамией знакомы до 75% детей в большей мере девочки. Сидение за партой, за компьютером или перед телевизором занимает основное время в распорядке дня современного ребенка. Естественная потребность детей в движении остается не удовлетворенной. Это отражается на работе всего организма. Работоспособность организма и сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям снижается.

Самый простой способ укрепить здоровье – заняться спортом. Здоровое развитое тело, улучшение здоровья и самочувствия – это то, что в первую очередь получает человек, занимающийся спортом. Физическая культура и спорт помогают человеку стать гармонично развитой личностью, то есть развить основные человеческие способности – физические, умственные, творческие.

Всемирная организация здравоохранения считает, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день. При этом физическая нагрузка должна варьироваться от средней до высокой.

Среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. Способность держаться на воде уверенно, в экстремальной ситуации может сохранить жизнь самому пловцу, или другому человеку, попавшему в беду.

Обучение плаванию способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

Плавание - это не только необходимый жизненный навык, но и популярнейший вид спорта, на котором основано существование и других видов – водного поло, синхронное плавание, подводного ориентирования,

скоростного плавания в ластах и др.

Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание входит составной частью во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО и обязательно для всех пяти возрастных групп, на которые подразделяются сдающие нормы на значок ГТО. С 1 сентября 2014 г. в России вводится физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Он представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения, направленную на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья граждан.

Современный комплекс ГТО включает в себя общеобразовательное физическое развитие детей в образовательных учреждениях. Одним из обязательных нормативов комплекса ГТО является сдача норматива «плавание». Таким образом, для детей не умеющих плавать в ДЦ «Лазурный» есть возможность обучения этому навыку, для того чтобы принять участие в сдаче норматива комплекса ГТО по плаванию, что подтверждает актуальность программы.

Основополагающим принципом деятельности ДЦ «Лазурный» является оздоровление детей и создание предпосылок для формирования у них потребностей в здоровом образе жизни.

Основной компонент системы физического воспитания в ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный» являются обязательные физкультурно-оздоровительные занятия в спортивном зале, в плавательном бассейне, которые организуются по отрядному принципу. Для удовлетворения запросов и потребностей детей в занятиях спортом в рамках дополнительного образования в ДЦ «Лазурный» организованы дополнительные образовательные занятия – спортивные секции, которые направлены на увеличение двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, совершенствовании двигательных умений и навыков, расширении досуга детей в условиях Центра.

Дополнительное образование в области физической культуры и спорта в ДЦ «Лазурный» направлено на удовлетворение потребностей детей в занятиях спортом, повышении уровня их двигательной подготовленности, совершенствовании двигательных умений и навыков, расширении досуга детей в условиях Центра.

Секционные занятия дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия избранным видом спорта самостоятельно по месту жительства.

Занятия в секциях строятся на добровольном выборе детей и организованы с учетом приобретенных ранее умениях и навыках. Все

спортивные секции работают по разнообразным программам дополнительного образования.

В основу программ секционного дополнительного образования - заложено оздоровление детей, поэтому дети должны быть правильно ориентированы в выборе дополнительного образования, эффективно влияющего на его здоровье.

Секционные занятия дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия избранным видом спорта самостоятельно по месту жительства.

Таким образом, в связи с вышесказанным возникла необходимость в создании и реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности секции «Обучение плаванию». Программа рассчитана на смену, для детей возраста 11- 15 лет

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных особенностей, позволяющих реализовывать личностно-ориентированный подход.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Новизна и отличительная особенность данной программы в том, что она адаптирована к условиям образовательного процесса ДЦ «Лазурный», доступна для детей с разным уровнем физического развития и функциональных возможностей.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ, Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 25 декабря 2012 г. №257, Указом Президента РФ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"» от 24.03.2014 N 172, Постановлением Правительства Нижегородской области от 30 апреля 2014 г. N 301, «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области", Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Письмо министерства образования науки Российской Федерации от 13 мая 2013 года N ИР-352/09 «О направлении программы развития

воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях», СанПиН 2.4.4.1204-03, а так же Уставом Центра и Положением о физкультурно-оздоровительной службе ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный».

Цель: Создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, закаливания и укрепления здоровья детей через обучение плаванию.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма детей;
- обучение основам техники различных способов плавания, активизировать двигательную деятельность детей;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Забота о физическом развитии детей в ДЦ «Лазурный» является столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Путем реализации программы раскрываются возможности ДЦ в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья детей.

Организация педагогического процесса проведения занятий секции «Обучение плаванию» в ДЦ «Лазурный» связана с некоторыми особенностями:

- вся работа планируется на период смены (продолжительность которой составляет –24 дня);
- группа на занятия формируется по желанию детей (возраст 11 - 15 лет);
- дети имеют различные группы здоровья, уровень физической подготовленности, а также различный уровень плавательной подготовки.

3.Механизм реализации

Этапы реализации программы.

Программа реализуется согласно плану смены в соответствии с логикой развития смены.

Этапы	Задачи	Методы
1. начальный адаптационный этап 1 - 2 занятия	Ознакомить детей с техникой безопасности в плавательном бассейне, правилами безопасного поведения. Создать общее представление о плавании, создать представление об изучаемом способе плавания(положение тела, дыхание, характер движений). Адаптация с водой, упражнения на мелкой части, упражнения у бортика.	Словесный: рассказ, беседа. Наглядный: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь педагога, использование спортивного инвентаря.
2. основной этап 3 – 8 занятия	Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: Ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различий. Изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами	Словесный: рассказ, беседа. Наглядный: показ движений. Изучение действия в целом, изучение действия по частям, изучение игр. Использование спортивного инвентаря Непосредственная помощь педагога, использование спортивного инвентаря. Соревновательный

	<p>в качестве опоры используют бортик бассейна, дно. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде. Изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении.</p> <p>Изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.</p> <p>Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией.</p> <p>Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся детей.</p> <p>Закрепление изучаемых навыков техники плавания.</p> <p>На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.</p>	<p>подведение итогов проведения подвижных и спортивных игр. Объявление результатов.</p>
--	---	---

<p>3. Этап заключительный . Тестирование. 9 занятие.</p>	<p>проплывание способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (свободным стилем) 25м.</p>	<p>Подведение итогов. Оценка уровня владения умением плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (или свободным стилем).</p>
--	---	---

Материально – техническая база

Для секционных занятий используется плавательный бассейн 25х 10 метров с четырьмя дорожками для плавания, душевые, раздевалки.

Гигиенические требования к занятиям

Температура воды в чаше плавательного бассейна +28...+ 30С; температура воздуха + 26...+ 28С. В бассейне занимаются дети, имеющие медицинский допуск. Средства личной гигиены (полотенце, мыло, мочалку), купальный костюм, шапочку для плавания, сланцы.

Формы организации детей.

Основная форма организации занятий плаванием является секционное занятие.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни

Содержание программы ориентировано на группу в количестве от 10 до 15 человек, и рассчитано на детей в возрасте от 11 до 15 лет. Ведущей формой организации обучения является *групповая*.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Принципы обучения

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

Активность – так как основной формой деятельности детей является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря

использованию которых, процесс обучения плаванию становится разнообразным и интересным для детей

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию используют как можно больше игровых упражнений, которые позволяют ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Методы обучения плаванию: *словесные, наглядные, практические, соревновательный, контроля и оценки.* Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки детей в группе.

Основные формы деятельности

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия

Основные формы деятельности: теоретические беседы, практические занятия.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения плавательного бассейна;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- основы гигиенических навыков занятий в плавательном бассейне;
- спортивное и оздоровительное значение плавания, водных видов спорта.
- роль плавания в комплексе ГТО.
- закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Первое - второе занятие проводится на мелкой части бассейна, для лучшего освоения с водой. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием, в процессе практических занятий. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна, мерам безопасности на воде.

Практические занятия в плавательном бассейне:

- групповые практические занятия в бассейне;
- индивидуальные практические задания в бассейне.

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, подводные и подвижные игры, в которых активно принимают участие все дети, используется индивидуальный способ организации, с учётом индивидуальных особенностей детей.

Упражнения на суше:

- *общеразвивающие упражнения* - способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания;
- *специальные упражнения*- упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания, они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании;
- *подготовительные упражнения* - разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками;
- *имитационные упражнения* - имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием, по характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями

Упражнения в воде:

- *упражнения для освоения с водой* - эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания;
- *освоение подготовительных упражнений в воде* - подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе;
- *освоение правильного дыхания* - выполняются постоянно и совершенствуются;
- *освоение скольжения* – скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперёд после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания;
- *движение руками* – изучение гребковых движений;
- *движения ногами* – изучение движений ногами;
- *согласование движений* – согласование движений руками с дыханием, руками кролем с дыханием, руками кролем ногами;
- изучение и закрепление техники способом «кроль на груди», «кроль на спине».

Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом - основной учебный материал на уроках по плаванию для детей. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему игроку», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

3. Учебно – тематический план

Секционные занятия проводятся по поточно, через день, три раза в неделю согласно расписанию занятий и графиком работы спортивных объектов.

Продолжительность занятий - 60 минут.

№	Содержание занятий	Кол-во минут	Занятия (минуты)								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	<u>Теоретическая подготовка</u> 1. Правила посещения плавательного бассейна. 2. Правила техники безопасности в плавательном бассейне. 3. Медицинский контроль. 4. Самоконтроль. 5. История развития плавания. Успехи российских спортсменов. Место плавания в комплексе ГТО. 6. Оздоровительное значение плавания. Закаливание	65	10	10	10	10	5	5	5	5	5
2	Практическая подготовка 1. Упражнения на суше: <ul style="list-style-type: none"> • общеразвивающие упражнения • специальные упражнения; • подготовительные упражнения • имитационные упражнения. 	100	15	15	10	10	10	10	10	10	10
	2. Упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для освоения с водой • освоение подготовительных упражнений в воде; • освоение правильного дыхания; • освоение скольжения • движение руками • движения ногами • согласование движений • изучение и закрепление техники способом «кроль на груди», «кроль на 	285	35	35	40	40	45	45	45	45	

	спине». <ul style="list-style-type: none"> упражнения с инвентарем Подвижные игры в воде. Спортивные игры в воде.										
3	Оценка овладения навыков плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине». Проплывание контрольной дистанции изученным способом (вольным стилем)	45									45
	Всего:	495	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Общий объем - 9 занятий за смену
 Медицинский допуск - I, II групп здоровья.

5. Содержание программы

Реализация учебно–тематического плана проходит по следующему содержанию:

Занятие №1

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

Практика: упражнения на суше(разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения), адаптация к воде упражнения в воде: упражнения для освоения с водой, подготовительные упражнения, упражнения знакомящие с плотностью и сопротивлением с водой, всплывание и лежание на поверхности воды, игры «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», свободное плавание на мелкой части бассейна.

Занятие №2

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Польза занятий плаванием.

Практика: упражнения на суше(разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения), адаптация к воде, упражнения в воде (упражнения для освоения с водой, подготовительные упражнения всплывание « Поплавок» и лежание на поверхности воды «Медуза», изучение выдоха в воду, игры «Кто выше?», «Переправа» ходьба с помощью гребков руками, «Кто быстрее?», свободное плавание на мелкой части бассейна.

Занятие №3

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна.

Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль.

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде (дыхательные упражнения, подготовительные упражнения всплывание «Всплыть поплавком» и лежание на поверхности воды, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук, игра «Море волнуется»).

Свободное плавание доступными видами.

Занятие №4

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. История развития плавания.

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде (дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень. всплывание «Всплыть поплавком» и лежание на поверхности воды, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук, игра «Волны на море ». Свободное плавание доступными видами.

Занятие №5

Теория: техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Плавание польза для здоровья.

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде (дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень разучивание движений ногами способом кроль, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук и работой ног, Подвижная игра в воде с нырянием «Достань ключи». Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка». Свободное плавание. Волейбол в воде.

Занятие №6

Теория: ТБ на занятиях плавания. Терминология плавания. Закаливание, методы закаливания

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводные упражнения), упражнения в воде (дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень разучивание движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, скольжение на груди с различным положением рук и работой ног,

Подвижная игра в воде «Рыбы и сеть». Проплавание свободным стилем до середины бассейна. Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка» с поддержкой. Свободное плавание

Занятие №7

Теория: ТБ. Развитие плавания. Выдающиеся российские спортсмены.

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводные упражнения), упражнения в воде (дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за плавательную доску изучение движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, плавание на груди с различным положением рук и работой ног, Баскетбол в воде (играют две команды на результат) Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Проплавание свободным стилем 25м. Свободное плавание.

Занятие №8

Теория: ТБ. Роль плавания в комплексе ГТО.

Практика: упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводные упражнения), упражнения в воде (подготовительные упражнения держась за плавательную доску закрепление движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, плавание на груди и спине с работой рук и ног Проплавание свободным стилем 25м. Свободное плавание. Игры в воде «Салки», «Поймай мяч». Дыхательные упражнения «Выдох в воду. Упражнения на расслабление «Медуза».

Занятие №9

Практика: упражнения в воде (подготовительные упражнения, согласование движений рук и ног, плавание на груди и спине способом «кроль»). Тестирование проплавание контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине (свободным стилем) 25м.

Подведение итогов.

6. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Упражнения на суше:	Объяснение	Словесный	Плавание	Оценка

	разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, адаптация к воде. Упражнения в воде: упражнения для освоения с водой, подготовительные упражнения, упражнения знакомящие с плотностью и сопротивлением с водой, всплывание и лежание на поверхности воды, игры «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», свободное плавание на мелкой части бассейна.	Практическое Групповое занятие	метод. Наглядный метод.	льный бассейн.	педагога.
2	Упражнения на суше разминка: ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, адаптация к воде. Упражнения в воде: упражнения для освоения с водой, подготовительные упражнения на всплывание «Поплавок», лежание на поверхности воды «Медуза», изучение выдоха в воду, игры	Объяснение Показ. Групповое и индивидуальное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи	Оценка педагога

	«Кто выше?», «Переправа» ходьба с помощью гребков руками, «Кто быстрее?», свободное плавание на мелкой части бассейна.				
3	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения</p> <p>Упражнения в воде: дыхательные упражнения, подготовительные упражнения, упражнения на всплывание «Всплыть поплавком» и лежание на поверхности воды, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук, игра «Море волнуется». Свободное плавание доступными видами.</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ.</p> <p>Групповое индивидуальное занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски.</p> <p>Мячи</p>	Оценка педагога.
4	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения.</p> <p>Упражнения в воде:</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Групповое и индивидуальное занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски.</p> <p>Мячи.</p> <p>Волейбо</p>	Оценка педагогом. Самооценка.

	<p>Дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень, всплывание «Всплыть поплавком» и лежание на поверхности воды, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук, игра «Волны на море». Свободное плавание доступными видами.</p>			<p>льная сетка.</p>	
5	<p>Упражнения на суше разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень, всплывание «Всплыть поплавком» и лежание на поверхности воды, движение руками, гребковые движения, скольжение на груди с различным положением рук, игра «Волны на море ». Свободное плавание доступными видами.</p>	<p>Объяснение Групповое и индивидуальное занятие.</p>	<p>Словесный метод. Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Баскетбольные корзины .</p>	<p>Оценка педагогом Самооценка . Результаты.</p>

6	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения.</p> <p>Упражнения в воде: дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за поручень</p> <p>разучивание движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, скольжение на груди с различным положением рук и работой ног.</p> <p>Подвижная игра в воде «Рыбы и сеть».</p> <p>Проплывание свободным стилем до середины бассейна.</p> <p>Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка» с поддержкой.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Объяснение</p> <p>Групповое</p> <p>Индивидуальное занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p> <p>Соревновательный</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски.</p> <p>Мячи.</p> <p>Баскетбольные корзины</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка</p> <p>. Результаты</p>
7	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные</p>	<p>Объяснение.</p> <p>Практическое</p> <p>Групповое занятие</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски.</p> <p>Мячи.</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка</p> <p>. Результаты</p>

	<p>упражнения, подводящие упражнения</p> <p>Упражнения в воде: дыхательные упражнения, подготовительные упражнения держась за плавательную доску разучивание движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, плавание на груди с различным положением рук и работой ног, «Баскетбол в воде» (играют две команды на результат). Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Проплывание свободным стилем 25м. Свободное плавание.</p>			<p>Баскетбольные корзины</p> <p>.</p>	
8	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения</p> <p>Упражнения в воде: подготовительные упражнения держась за плавательную</p>	<p>Объяснение</p> <p>Практическое Групповое Индивидуальное занятие</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Баскетбольные корзины</p> <p>.</p> <p>Волейбольная сетка.</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка</p> <p>.</p> <p>Результаты</p>

	доску закрепление движений ногами способом кроль, движение руками, согласование движений рук и ног, плавание на груди и спине с работой рук и ног. Проплывание свободным стилем 25м. Свободное плавание. Игры в воде «Салки», «Поймай мяч». Дыхательные упражнения «Выдох в воду. Упражнения на расслабление «Медуза».				
9	Сдача тестирования, проплывание контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине (свободным стилем) 25м. Подведение итогов.	Объяснение. Групповое Индивидуальное занятие	Словесный метод. Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом Самооценка Результаты

7. Ожидаемые результаты

- Ожидаемый результат и способы определения их результативности.
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей;
 - плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (или свободным стилем);
 - формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в воде;
 - привлечение детей к систематическим занятиям плаванием;
 - удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении;
 - формирование потребности в здоровом образе жизни.

Критерии оценки эффективности освоения программы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания,

которое проводится на последнем занятии в виде контрольных упражнений.

После окончания курса обучения секции дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «басс»)
- о водных видах спорта.

дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (свободным стилем).

9. Список литературы

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта.» М.: Академия, 2009г.
2. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
3. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
4. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М. : «Просвещение», 2009г.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М. : «Просвещение», 2010г.
7. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
8. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2006г.
9. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры».«Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
10. Турманидзе В.Г. Физическая культура. V-XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия"

www.minsport.gov.ru

www.gto

window.edu.ru

standart.edu.ru