

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ лицей №226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 55
от «01» сентября 2020 г.

Директор ГБОУ лицей №226

 Т.В. Семенова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Учимся плавать»

Количество часов: 12

Разработчики:
Смирнова Е.А.

Санкт-Петербург
2020-2021 уч.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» (начальный уровень) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать» предназначена для детей 5-15 лет.

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активизации их возможностей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности посредством занятий по обучению плаванию.

Задачи программы

1. Обучающие:

- Обучить основам техники плавания способом кроль на груди;
- Обучить основам техники плавания способом кроль на спине;
- Обучить технике выполнения стартов и поворотов.

2. Развивающие:

- Способствовать постановке анаэробного дыхания;
- Способствовать развитию аэробной выносливости;
- Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств;
- Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

3. Воспитательные:

- Воспитание правильной осанки;
- Воспитывать волевые и морально-этические качества;
- Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены;
- Воспитание здорового образа жизни через обучение плаванию;
- Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом;
- Популяризация плавания.

Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 5 до 15 лет. Зачисление в объединение производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Программа рассчитана на 3 месяца обучения, 1 час в неделю, всего 12 учебных часов.

Форма организации занятий:

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремленность, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов за учебный период 12 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут — 1 час в неделю в учебный период.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Плавательные доски;
- Инструкторский шест;
- Тонущие предметы;
- Резиновые, пластмассовые мячи;
- Различные игровые мячи;

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Будет знать:

- Правила соревнований по плаванию;
- Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.

Научится:

- Проплывать спортивными способами плавания;

- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой;
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Овладеют основами плавания: держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Учимся плавать» на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Название раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Комплектование групп				
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена учащегося	0,5	0,5	1	Беседа. Опрос
2	Распределение учащихся по силам. Подготовительные упражнения.	0,5	0,5	1	Наблюдение педагога. Анализ. Указания. Исправления ошибок.
3	Освоение дыхания в воде. Упражнения на дыхание	0,5	1,5	2	Разбор по элементам. Разбор по частям. Наблюдение. Оценка действий.
4	Плавание ногами. Плавание кролем. Плавание в координации движений	0,5	1,5	2	Разбор по элементам. Разбор по частям. Наблюдение. Оценка действий.
5	Учебные прыжки и соскоки в воду. Прыжки «солдатином» и «бомбочкой»	0,5	0,5	1	Разбор по элементам. Разбор по частям. Наблюдение. Оценка действий.
6	Игры и развлечения на воде		1	1	Соревнование
7	Скольжения. Скольжение на груди и на спине	0,5	1,5	2	Разбор по элементам. Разбор по частям. Наблюдение. Оценка действий.
8	Повторение пройденного		1	1	Мониторинг
9	Итоговое занятие		1	1	Соревнование
	Итого	3	9	12	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ДРУЖИМ С ВОДОЙ» (начальный уровень)
на 2020-2021 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
07.09.2020	31.05.2021	12	12	1 раз в неделю 1 час

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Учимся плавать» (начальный уровень)на
2020-2021учебный год

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Свойства воды и взаимосвязь техники плавания с законами физики;
4. Способность к анализу и самоанализу.

Предметные:

1. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, факторы закаливания;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой плавания и поворотов способами брасс, дельфин, кроль на груди и спине;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Содержание обучения

1 Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена учащегося

Теория.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрическими фенами для сушки волос. Требования к одежде учащегося. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к учащимся в бассейне.

2 Распределение учащихся по силам. Подготовительные упражнения.

Теория.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организм.

Практика.

Комплекс И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками. Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

3 Освоение дыхания в воде. Упражнения на дыхание

Упражнения на дыхание.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И.п.- стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону. И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Комплексы:

1. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе. На счет 1 -2-3 - Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела. На счет 4 - принять исходное положение. Повторить 5 - 6 раз.

2. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч. На счет 1-2-3 выполнять пружинящие наклоны вперед, достать руками пол. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. - стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. Повторить 20 раз.

4. И. п. - стоя ноги узкая стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. Повторить 20 раз.

5. И. п. - стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед. Повторить 20 раз.

6. И. п. - стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой. На счет 1 -3 пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой, На счет 4 принять И. п.

7. И. п. - узкая стойка, руки за головой - 6 приседаний.

4 Плавание ногами. Плавание кролем. Плавание в координации движений

Специальные физические упражнения.

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Осваивая эти упражнения, учащиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только учащиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у учащихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют учащимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15 с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

6. Упражнения на суше.
7. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».

8. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
9. Выполнять движения руками «мельница» назад.
10. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
11. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
12. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
13. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук. «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.
14. Упражнения на воде.
15. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
16. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
17. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
18. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
19. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
20. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
21. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
22. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

5 Учебные прыжки и соскоки в воду. Прыжки «солдатином» и «бомбочкой»

Практика.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатином»

И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».

И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

6 Игры и развлечения на воде

Практика.

Обучая плаванию учащихся, 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 проплывет?*» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у учащихся стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для учащихся младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как учащиеся 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.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «*Мяч своему тренеру*», «*Водное поло*» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог 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—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности учащихся. В каждой игре должны участвовать все учащиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные учащимся. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды:

- «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
- «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.
- «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.
- «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, учащиеся по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три — на

место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

- «Волны на море». Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками
- вправо-влево, поднимая волны.
- «Рыбы и сеть», выбирают двух водящих. Остальные учащиеся разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду:

- «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу педагога учащиеся приседают и погружаются в воду.

- «Хоровод». Учащиеся берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

- «Поезд и тоннель». Учащиеся выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются учащимися из «поезда».

- «Сядь на дно». По команде педагога учащиеся садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

- «Насос». Учащиеся стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

- «Лягушата». Учащиеся встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

- Игры на всплытие и лежание на воде:

- «Поплавок»

- «Медуза»

- «Пятнашки с поплавком». Водящий старается осалить кого-нибудь из учащихся. Спасаясь от «пятнашек», они принимают положение «поплавок». Если водящий дотронется до учащегося раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду:

- «У кого больше пузырей». Учащиеся погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

- «Ванька-встанька». Учащиеся делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу педагога игроки одной

шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде:

- «Найди клад». Педагог бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде учащиеся погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.
- «Морской бой». Учащиеся делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу педагога они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.
- «Брод». Учащиеся поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, учащиеся опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием:

- «Скользи вперед». Учащиеся встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.
- «Торпеды». Учащиеся по команде педагога, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине
- «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.
- «Эстафета». В игре участвуют две команды. Учащиеся могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом:

- «Борьба за мяч». Учащихся делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.
- «Волейбол в воде». Учащиеся располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.
- «Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде:

- «Кто найдет брошенный на дно предмет?»
- «Кто проплывет у поверхности воды 5 (6) с?»

- «Мяч в кругу». Учащиеся стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.
- «Чехарда». Учащиеся встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.
- «Кто перетянет?». Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.
- «Летающий дельфин». Стоя на дне, учащиеся выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проплыть под водой вперед.

7 Скольжения. Скольжение на груди и на спине

Практика.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

«Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

- гребки руками с дыханием;
- движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Скольжение «Стрелы» без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

8 Повторение пройденного

Практика.

9 Итоговое занятие

Практика. Проведение соревнований по плаванию.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ДРУЖИМ С ВОДОЙ» (начальный уровень)
на 2020-2021 учебный год

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Дата проведен ия</i>
1	Техника безопасности; правила поведения в бассейне, гигиена. Распределение учащихся по силам. Упражнения на дыхание. Подготовительные упражнения	1	
2	Упражнения на дыхание. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Скольжение на груди и на спине	1	
3	Упражнения на дыхание. Подготовительные упражнения. Скольжение. Плавание ногами кролему неподвижной опоры	1	
4	Упражнения на дыхание. Подготовительные упражнения. Скольжение. Плавание ногами на груди и на спине на задержке дыхания	1	
5	Упражнения на дыхание. Подготовительные упражнения. Скольжение на груди и на спине. Плавание ногами на груди с доской с дыханием и на спине с различными положениями рук	1	
6	Упражнения на дыхание. Плавание ногами кролем на груди с доской, держась одной рукой, и на спине различными положениями рук. Прыжки «солдатиком» и «бомбочкой»	1	
7	Упражнения на дыхание. Плавание ногами кролем на груди с доской, на боку и на спине, гребок 1 рукой. Прыжки. Прыжки «солдатиком» и «бомбочкой».	1	
8	Упражнения на дыхание. Плавание кролем на груди на боку с дыханием; упражнения на вынос локтя из воды; ногами на спине, упражнения по одной руке.	1	
9	Игры на воде	1	

10	Упражнения на дыхание. Плавание кролем на груди на боку с дыханием; упражнения на вынос локтя из воды; ногами на спине, упражнения по одной руке. Плавание в координации движений	1	
11	Упражнения на дыхание. Плавание кролем на груди на боку с дыханием, упражнения на вынос локтя, гребок по 1 руке, попеременно: ногами на спине, гребок по 1 руке, попеременно, 2 руками. Плавание в координации	1	
12	Итоговое занятие	1	
	ИТОГО	12	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации деятельности детей.

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

Методы обучения.

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод.

Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе.

Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства занятием, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. Наглядный метод обучения.

Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением педагога. Также можно использовать рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3. Практический метод обучения (метод упражнения)

При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата учащихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

<i>Способы и формы выявления результатов</i>	<i>Способы и формы фиксации результатов</i>	<i>Способы и формы предъявления результатов</i>
Опрос	Грамоты	Контрольные соревнования
Тестовое задание	Дипломы	Итоговые соревнования
Контрольные упражнения	Протоколы соревнований	Открытые занятия для родителей
Контрольные соревнования	Фотографии	Соревнования

Соревнования	Кубки	Контрольные упражнения
Турниры		
Эстафеты по группам		

Методическое обеспечение образовательной программы первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности Охрана труда. Правила поведения в бассейне.	Беседа	Инструкции, памятки	Опрос
2	Меры безопасности в бассейне.	Беседа	Инструкции, памятки	Опрос
3	Личная гигиена учащегося	Беседа. Методическое занятие	Инструкции, памятки	Тестовое задание
4	Плавание - важнейшее средство закаливания и укрепления здоровья детей	Беседа	Инструкции, памятки	Опрос
5	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Групповое занятие		Турнир
6	Техника плавания. Дистанционное плавание	Игра. Групповое занятие		Турнир. Соревнование
7	Техника плавания. Скольжение	Игра. Групповое занятие	Спортивный инвентарь	Соревнование
8	Техника плавания. Освоение дыхания в воде.	Игра. Групповое занятие	Спортивный инвентарь	Соревнование
9	Техника плавания. Учебные прыжки и соскоки в воду.	Игра. Групповое	Спортивный инвентарь	Соревнование
10	Техника плавания кроль на спине.	Игра. Групповое занятие	Спортивный инвентарь	Соревнование
11	Техника плавания. Игры и развлечения на воде	Игра. Групповое занятие	Спортивный инвентарь	Открытое занятие
12	Выполнение специальных комплексов упражнений	Групповое занятие	Спортивный инвентарь	Соревнование
13	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Нормативные таблицы	Соревнования

Система контроля результативности обучения:

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой учащихся изучаемыми способам плавания.

Текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового).

Промежуточные контрольные соревнования по плаванию;

Итоговые контрольные соревнования.

Формы подведения итогов.

Выступление учащихся на соревнованиях, показательные занятия для родителей.

Информационные источники для педагога:

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов, - М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, - М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры, - М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт. 1984
8. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания- М.: ООО «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. - Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания: учебно-методическое пособие. - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно-методическое пособие, - СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт, - Ростов на Дону: Феникс, 2001
- Люсерио Б. Плавание: 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
13. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1 -4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
14. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
15. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт. 2002
16. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
17. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
18. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
19. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация. - СПб: «Плавин»,2005
20. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
21. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
22. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и

спорт, 2000

Информационные источники для учащихся:

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать - М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М. Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт, 2004