

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №335
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

Принято педагогическим советом

Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №335
_____ Чулицкая И.П.
« ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
*«Любим плавать»***

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1год

Разработчик: Шапкина И.В.
должность: педагог дополнительного
образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Отделение дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Любим плавать» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень освоения программы общекультурный.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Регламент безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей (ОДОД) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Положением об Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности, которая с поступлением в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время плавание занимает одно из ведущих мест.

Актуальность программы. В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, - необходимость создания таких условий, при которых учащиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности учащихся, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности. Ведущая идея программы – через массовое обучение плаванию привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Программа предполагает осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с учащимися. Спортивное плавание - прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Цель программы: *Обучение классическим видам плавания.*

Задачи программы:

Развивающие

- укрепить здоровье учащихся регулярными занятиями плаванием,
- развить учащихся гармонично,
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость),
- повышать общую работоспособность,
- способствовать профилактике различных заболеваний;
- популяризировать плавание как вида спорта и активного отдыха;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием.

Воспитательные

- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитать позитивные межличностные отношения.

Обучающие

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладеть основами технических элементов плавания разными стилями;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры, по истории развития плавания в России и за рубежом;
- научить техникам плавания;
- изучить правила и порядок проведения соревнований.

Вышеуказанные задачи решаются на основе **главных дидактических принципов:**

- ❖ **Принцип доступности** – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на учащихся конкретного возраста с учётом возрастных особенностей;
- ❖ **Принцип активности** – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой;
- ❖ **Принцип сознательности** – предполагает осознанное отношение к занятиям плаванием, способствующему оздоровлению организма в целом;
- ❖ **Принцип последовательности** – основанном на построении учебного процесса от простого к сложному в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащегося;
- ❖ **Принцип постепенности** – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на учащегося;
- ❖ **Принцип индивидуализации** – предполагает использование индивидуально – дифференцированного подхода, учитывающего особенности каждого учащегося в отдельности.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 7-8 лет. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию. К занятиям могут быть допущены учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на **1 год** обучения – 72 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Формирование групп происходит на основании отбора обучающихся – для тех детей, которые не умеют плавать и «боятся» воды при отсутствии медицинских противопоказаний. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход.

Все теоретические занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения практических занятий группа объединения делится на 2 подгруппы (максимальное число детей- 8 человек).

Формы организации познавательной деятельности детей

Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех учащихся.

Поточная – при поточном способе учащиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них,

Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание,

Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными.

Материально - техническое оснащение занятий:

Тренажёры, гантели, канат, гимнастическая стенка, жгуты, набивные мячи, тумбы, тренажёрный зал, резинки, маты, утяжелители, скамейки, скакалки, мячи, секундомеры, ласты, калабашки, табло, таймер, плавательные доски, очки.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- личностное развитие учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся
- обеспечение духовно – нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- высокие нравственные качества по отношению к окружающим;

Метапредметные результаты:

- трудолюбие, усидчивость, аккуратность;
- развитие самостоятельности и ответственности;
- приобщение учащегося к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- духовно-нравственное, трудовое воспитание учащихся;

Предметные результаты:

- интерес учащихся к водным видам спорта;
- знание основ техники спортивными способами плавания;
- применение жизненно важных плавательных навыков и умений в различных изменяющихся условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование темы | Общее кол-во часов | Теория (час.) | Практика (час.) | Формы контроля |
|----------|---|--------------------|---------------|-----------------|------------------------------------|
| | Комплектование группы обучающихся | 4 | 4 | | Вводный: Беседа. |
| 1 | Вводное занятие Техника безопасности и правила поведения в бассейне и душевых. | 1 | 1 | - | Вводный: Беседа. Наблюдение. |
| 2 | Теоретическая подготовка Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития плавания в России и за рубежом. | 4 | 2 | 2 | Текущий: Беседа. Наблюдение. |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|-----------|---|
| 3 | Физическая подготовка: Общая физическая подготовка - упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств. Специальная физическая подготовка- Упражнения на отработку техники спортивных способов плавания, координации движений на суше. | 20 | 10 | 10 | Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение |
| 4 | Плавательная подготовка: Подготовительные упражнения для освоения воды. Учебные прыжки в воду. Изучение техники спортивных способов плавания. | 38 | 19 | 19 | Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение |
| 5 | Сдача контрольных нормативов и участие в различных соревнованиях. | 4 | 2 | 2 | Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение |
| 6 | Итоговое занятие. | 1 | 1 | - | Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный |
| | Всего: | 72 | 39 | 33 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 1 сентября | 25 мая | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

Рабочая программа

Задачи программы:

Развивающие

- укрепить здоровье учащихся регулярными занятиями плаванием,
- развить учащихся гармонично,
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость),
- повышать общую работоспособность,
- способствовать профилактике различных заболеваний;
- популяризировать плавание как вида спорта и активного отдыха;
- формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием.

Воспитательные

- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитать моральные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);

- воспитать позитивные межличностные отношения.

Обучающие

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладеть основами технических элементов плавания разными стилями;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры, по истории развития плавания в России и за рубежом;
- научить техникам плавания;
- изучить правила и порядок проведения соревнований.

Ожидаемые результаты:

К концу первого года обучения, учащиеся должны знать:

- ✓ Значение плавания в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ✓ Правила безопасного поведения во время занятий в бассейне;
- ✓ Определения и термины плавания;
- ✓ Названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники плавания;
- ✓ Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и действий;
- ✓ Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты на воде.

К концу первого года обучения, учащиеся должны уметь:

- ✓ Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях плаванием;
- ✓ Выполнять технические приёмы плавания;
- ✓ Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях в бассейне;
- ✓ Понимать команды и жесты тренера.

У учащихся будут сформированы:

- ✓ Коммуникативные навыки;
- ✓ Осознанное отношение к собственному здоровью;
- ✓ Волевые качества, такие как собранность, внимательность, целеустремленность;
- ✓ Чувство взаимопомощи и взаимовыручки.
- ✓ Основное содержание правил соревнований по плаванию;
- ✓ Команды и жесты тренера;
- ✓ Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты на воде.
- ✓ Коммуникативные качества (сотрудничество, толерантность, взаимопомощь, взаимоподдержка);
- ✓ Ответственное отношение к своему здоровью;
- ✓ Ответственное отношение к занятиям спортом.

Календарно – тематическое планирование

| № п/п | Кол-во часов | Форма занятия | Форма проведения занятия | Тема занятия |
|--------------|---------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 1 | теория | дистанционно | Комплектование группы объединения |
| 2 | 1 | теория | дистанционно | Комплектование группы объединения |
| 3 | 1 | теория | дистанционно | Комплектование группы объединения |

| | | | | |
|----|---|--------------------|----------------------|--|
| 4 | 1 | теория | дистанционно | Комплектование группы объединения |
| 5 | 1 | теория практика | Дистанционно очно | Теория. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и душевых. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития плавания в России и за рубежом. Практика. «Сухое плавание». |
| 6 | 1 | теория практика | Дистанционно очно | Влияние физических упражнений на организм человека. Техника и терминология плавания Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, |
| 7 | 1 | практика теория | Дистанционно очно | Упражнения на отработку техники спортивных способов плавания, координации движений на суше Упражнения по освоению воды. Общеразвивающие упражнения: маховые движения руками вперед, назад; попеременно движения руками вперед, назад; наклоны вперед, в сторону. |
| 8 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка скольжение на груди, на спине, на боку; упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»; |
| 9 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Соскок в воду с низкого борта; подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир». |
| 10 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Кроль на груди: у бортика (опоры) физическая подготовка-Кроль на груди: без опоры с различным положением рук; |
| 11 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Кроль на груди: с доской. |
| 12 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Упражнения руками с дыханием: стоя на дне движения руками; |
| 13 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Упражнения руками с дыханием: с доской на задержке дыхания. |
| 14 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди: у опоры (бортика); |
| 15 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди: без опоры попеременно; |
| 16 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди: с доской сцепления. |
| 17 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Кроль на спине: упражнения движения ногами на спине. |
| 18 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Кроль на спине: у опоры (бортика); упражнения движения ногами на спине: |
| 19 | 1 | практика | Очно | Кроль на спине: без опоры с различным положением |

| | | | | |
|----|---|--------------------|----------------------|---|
| | | теория | дистанционно | рук; |
| 20 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Кроль на спине: упражнения движения руками на спине. |
| 21 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Кроль на спине: упражнения движения руками на спине: |
| 22 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Кроль на спине: без опоры (без движения ногами, в скольжении) |
| 23 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Кроль на спине с доской; упражнения для согласования рук и ног с дыханием: |
| 24 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Кроль на спине попеременно движения рук и ног. |
| 25 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Кроль на спине: на сцепление; |
| 26 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Кроль на спине: одновременно движения рук и ног. |
| 27 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Брасс: упражнения движения ногами брассом: |
| 28 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Брасс: у опоры движения ногами |
| 29 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Брасс: с доской движения ногами |
| 30 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Брасс: без опоры движения ногами |
| 31 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Брасс: стоя на дне упражнения движения руками брассом: |
| 32 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Брасс: стоя на дне упражнения движения руками брассом: |
| 33 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Брасс: без опоры движения руками брассом: |
| 34 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Брасс: - упражнения для согласования рук и ног с дыханием: |
| 35 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: отдельно (руки с подхватом ног); Брасс: |
| 36 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Брасс: упражнения для согласования рук и ног с дыханием: |
| 37 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Брасс: на наименьшее количество гребков |
| 38 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Баттерфляй – дельфин: упражнения движения ногами – дельфин: |

| | | | | |
|----|---|--------------------|----------------------|---|
| 39 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Баттерфляй – дельфин с опорой; |
| 40 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Баттерфляй – дельфин: упражнения движения ногами – дельфин: |
| 41 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Баттерфляй – дельфин: с доской; |
| 42 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Баттерфляй – дельфин: без опоры (на боку, на спине, |
| 43 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Старты. |
| 44 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Старты: - на спине: |
| 45 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Старты - скольжение с ногами кроль, дельфин |
| 46 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Старты: с движением руками под водой (одной или одновременно руками); |
| 47 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Старт на груди: спад в воду из положения сидя на бортике; |
| 48 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: старт на груди: спад в воду из положения сидя на бортике; |
| 49 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук. |
| 50 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Старт на груди: прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук. |
| 51 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Повороты: «маятник» |
| 52 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Повороты: открытый поворот при плавании кролем на груди |
| 53 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Повороты: брассом |
| 54 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка. Повороты: на спине |
| 55 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Повороты открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, на спине. |
| 56 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Техника плавания способом кроль на спине проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз) |
| 57 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Техника плавания способом кроль на спине проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз) |

| | | | | |
|----|---|--------------------|----------------------|---|
| 58 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Техника плавания способом кроль на груди. проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз |
| 59 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Техника плавания способом кроль на груди, проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз |
| 60 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Техника плавания способом брасс, проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз |
| 61 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Техника плавания способом дельфин (ноги), проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз |
| 62 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Специальная физическая подготовка: Игры и развлечения на воде. Техника плавания способом кроль на спине. |
| 63 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Общеразвивающие и специальные физические упражнения. Техника плавания способом кроль на груди |
| 64 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Упражнение на технику плавания способом брасс |
| 65 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Упражнение на технику плавания способом баттерфляй (ноги) |
| 66 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Повороты открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, на спине. |
| 67 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Подготовка к сдаче нормативов. Основы судейства. Психологическая подготовка пловца. |
| 68 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Сдача нормативов |
| 69 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Подвижные игры на воде |
| 70 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Подвижные игры на воде |
| 71 | 1 | практика теория | Очно дистанционно | Подвижные игры на воде. |
| 72 | 1 | теория | дистанционно | Итоговое занятие. Анализ спортивной деятельности. |

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1 Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и душевых.

Тема 2. Теоритическая подготовка

Теория. Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы знаний: история развития плавания в России и за рубежом.

Практика. «Сухое плавание».

Тема3.Физическая подготовка

Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.

Техника и терминология плавания

Практика. Общая физическая подготовка - упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств. Упражнения на отработку техники спортивных способов плавания, координации движений на суше. Специальная физическая подготовка:

- строевые упражнения, ходьба, бег.
- общеразвивающие упражнения:
- маховые движения руками вперед, назад;
- попеременно движения руками вперед, назад;
- наклоны вперед, в сторону;
- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;
- упражнение на расслабление;
- упражнение на координации.

Тема4. Плавательная подготовка

Теория. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.

Практика. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир».

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а) у опоры (бортика);
 - б) без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б) с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) попеременно движения рук и ног;
 - б) на сцепление;
 - в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а) у опоры;
 - б) с доской;
 - в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:

- а) стоя на дне;
 - в) без опоры
 - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а) отдельно (руки с подхватом ног);
 - б) на наименьшее количество гребков.
- 2.6. Баттерфляй – дельфин:
- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а) с опорой;
 - б) с доской;
 - в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

2.7. Старты:

- на спине:
 - а) скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б) спад в воду из положения сидя на бортике;
 - в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук.

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов и участие в различных соревнованиях,

подвижные игры

Теория. Основы судейства. Психологическая подготовка пловца.

Практика. Спортивные соревнования.

Тема 6. Итоговое занятие

Анализ спортивной деятельности.

Оценочные и методические материалы

Способы проверки знаний и умений:

- текущий контроль умений и навыков – выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий);
- промежуточный тематический контроль умений и навыков – контроль уровня технико-тактической и физической подготовленности учащихся;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения техническими элементами плавания, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Организация внутришкольных соревнований, участие в районных состязаниях, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

Формы проверки результативности программы:

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание.
2. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.
3. Упражнения с партнером.
4. Упражнения в упорах в висах.
5. Упражнения на расслабление.
6. Подвижные и спортивные игры: баскетбол, футбол.

СФП

1. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания.
2. Упражнения на тренажерах для воспитания силы и силовой выносливости.

3. Упражнения на растягивание и подвижность.

Контрольные испытания и соревнования (суша).

1. Подтягивания, отжимания.
2. Прыжки в длину с места.
3. Скакалка за 30 секунд.
4. Бег 30м, 60м, 100м, 500м.
5. Упражнения на пресс 20 секунд.
6. Выкрут рук (наименьшее расстояние).

Плавание.

Старт 50 – всеми видами плавания.

В ходе обучения по программе учащиеся должны освоить:

1. Кроль на груди.
2. Плавание кролем на сцепления.
3. Кроль на спине.
4. Плавание на спине с помощью движений одними ногами.
5. Плавание на спине с помощью движений одними руками.
6. Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.
7. Плавание на спине на сцепление.
8. Плавание на спине с различными вариантами дыхания.
9. Дельфин.
10. Плавание с помощью движений одними ногами дельфином.
11. Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием движений руками и ногами и плоским положением тела.
12. Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом.
13. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
14. Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды.
15. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Методы организации занятия: словесный, наглядный, практический.
2. Методы деятельности учащихся: объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.
3. Методы организации деятельности учащихся: фронтальный, индивидуальный, групповой, коллективный, в парах, поточный, «круговая тренировка» и др.

Основным приемом, применяемым на учебно-тренировочных занятиях, является физическое упражнение, как эффективный способ выполнения какого-либо двигательного действия, решающий конкретную физическую задачу.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований).

Средства обучения плаванию

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к учащемуся: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер.

Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу **1 года обучения** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На контрольных занятиях определяется усвоение пройденного материала.

Основной формой обучения является занятие. Занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет учащихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить учащимся выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учащихся.

Первые два этапа обучения проводятся в мелкой части бассейна. Третий этап рекомендуется проводить в глубоком спортивном бассейне. Это необходимо для освоения учебных прыжков в воду, воспитания уверенности и умения ориентироваться при плавании на глубокой воде.

Формы занятий

По направленности занятия подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые и контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки пловца: технической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной игре на воде с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции плавания общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у детей, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий).

Для реализации образовательной программы применяются следующие формы занятий: тренинг, зачёт, соревнование, сдача нормативов.

- комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике плавания; упражнения по специальной физической подготовке. Во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием занятия данного типа.

- специализированное занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки.

Дидактические материалы

1. Комплекты плакатов «Правила безопасного поведения на воде», «Виды плавания».
2. Обучающие таблицы по технике плавания.
3. Комплексы упражнений по ОФП.
4. Комплексы упражнений по СФП.
5. Комплекты спортивных игр на воде.
6. Методические руководства для тренера по плаванию.
7. Видеоматериалы по истории и технике плавания.

Используемая литература

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 2011. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 2005
4. Н. Ж. Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 2006
5. В. М. Зацюрский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 2011.
6. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 2003.
7. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 2003.

Литература для детей

1. Андрианов П. Плавание. АСТ. 2010. -186с
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. Гриф МО РФ. Академия. 2003
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. Астрель АСТ. 2002.-160с
4. Викулов А.Д. Плавание. Владос-Пресс. 2004.-368
5. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды.2006
6. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Ростов н\Дону. Феникс.2010. -96.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

<http://www.rostmaster.ru/lib/child/child-0034.shtml>

<http://sportschanel.ru/view.php?video=>

http://www.molnet.ru/mos/ru/n_9/o_6517

<http://dolphinpool.com.ua/a62922-razvitie-detej-kak.html>

<http://www.sportfile.ru/plavanie/page104/plavanie-dlya-detey-kak-nauchit-mladenca-nyryat/>