Управление образования Администрации города Апатиты Мурманской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты
«Средняя общеобразовательная школа № 6
с углубленным изучением английского языка»

Программа рекомендована
методическим советом
МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты
Протокол от 27.05.2020 № 5
Председатель методического совета
МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты
_____ М.В. Гаврицкова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты
_____ С.Г. Пономаренко
Приказ от 08.07.2020 № 80

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст учащихся – 6,5 – 12 лет

Составители:
Минина Светлана Олеговна, заместитель директора по УВР,
Беляева Елена Викторовна, педагог дополнительного образования.

город Апатиты
2020 год

Оглавление

1.Пояснительная записка. 1
2. Цели и задачи программы……. . 2
3.Содержание программы. Учебный план…..... 4
4. Планируемые результаты освоения программы……13
5 Система оценивания……...14
6.Методическое обеспечение реализации программы.....15
7. Материально техническое обеспечение программы……17
8.Список использованной литературы.....17
9. Приложение 1……19

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования МБОУ СОШ №6 г. Апатиты «Плавание» разработана на основании Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МОиН РФ от 18.11.2015 № 09-3242-О направлении информации), СанПиН 2.4.4.3172-14. (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41), Устава МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты, примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобрена решением ФУМО по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), М.2016.

Актуальность программы заключается в том, что на фоне сложных экологических условий современности вопрос здоровья детей в нашей стране и, в частности, в нашем городе стоит очень остро. Так, по данным Департамента мониторинга, анализа и стратегического развития здравоохранения Министерства здравоохранения Российской Федерации за 2018 год количество детей в возрасте от 0 до 14 лет, имеющих I группу здоровья от числа обследованных составляет - 28%, II группу – 56%, III группу – 13%. Тогда же дети в возрасте 15-17 лет показали следующую картину: I группа – 22%, III группа – 55%, III группа – 19%. Таким образом, мы видим, что с увеличением ученического стажа растёт количество функциональных отклонений. С каждым годом увеличивается доля первоклассников с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. К моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения со стороны органов зрения, избыточной массы тела, а нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. А значит, все большее значение приобретает проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья школьников.

Таким образом, для возможности решения вышеуказанных проблем и задач была спроектирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты «Плавание».

Направленность программы – физкультурно – оздоровительная.
Программа адресована учащимся от 6,5 до 12 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.
Общее количество часов на весь период обучения составляет 72 часа.
Срок освоения программы 1 учебный год.
Форма обучения - очная.
Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 45 минут.
Наполняемость в группе – 15 учащихся.
Занятия проводятся в плавательном бассейне МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты.

2. Цели и задачи программы

Оздоровительное значение плавания трудно переоценить. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогут детям стать дисциплинированными, ответственными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе грамотно организованных регулярных занятий в зале и в бассейне.

Большое внимание уделено игровым упражнениям. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Отличительной особенностью данной программы от имеющихся является включение в программный материал средств аква-аэробики, что позволит не только овладеть основами плавания в глубокой воде – научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать

одним из способов, но и повысить эмоциональный фон занятий, познакомить с модными в настоящее время аэробными видами упражнений в воде, разнообразить занятия.

Исходя из вышеизложенного были сформулированы основная цель и задачи программы.

Цель программы – укрепление здоровья школьников через обучение начальным плавательным навыкам и привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди" и "кроль на спине";
- овладение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;
-формирование двигательного стереотипа безопорных скольжений;
-приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
-приобретение детьми теоретических знаний о роли физических упражнений в жизни человека;
- усвоение способов закаливания организма, для улучшения деятельности иммунной системы и всестороннего физического развития;
- усвоение гигиенических требований, необходимых для занятий плаванием.

Р*азвивающие:*

- развитие двигательной активности для нормального физического развития, согласно возрастным особенностям;
- развитие у детей координационных способностей;
- развитие устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.
- развитие устойчивой необходимости соблюдать правила личной гигиены не только на занятиях по плаванию, но и в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха;
- воспитание у учеников стремления к спортивным достижениям;
- воспитание у учеников морально-волевых качеств личности;
- формирование у учеников спортивного характера;
- воспитание умения общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

3. Учебный план

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	**Теоретические сведения**	**3**		**3**
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	-	1
1.2	Личная гигиена пловца	1	-	1
1.3	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей	1	-	1
2.	**Упражнения на суше**		**8**	**8**
2.1.	Строевые приемы и действия		1	1
2.2.	Общеразвивающие физические упражнения		3	3
2.3	Специальные подготовительные (имитационные) упражнения		4	4
3.	**Подготовительные упражнения для освоения в воде**		**6**	**6**
4.	**Прыжки и соскоки в воду**		**3**	**3**
5.	**Освоение техники плавания**		**36**	**36**
5.1.	Техника плавания кролем на груди		18	18
5.2.	Техника плавания кролем на спине		18	18
6.	**Игры, эстафеты, развлечения**		**5**	**5**
7.	**Аква-аэробика**		**6**	**6**
8	**Контрольное занятие**		**3**	**3**
9.	**Открытые практические занятия для родителей**		**2**	**2**
	Итого	**3**	**69**	**72**

Содержание программы

1.Теоретические сведения

Тема №1. *Правила поведения на воде.*

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Передвижения в бассейне шагом. Пользование электрофеном для сушки волос. Поведение в бассейне до начала занятий, на занятиях по плаванию и после окончания занятий.

Тема № 2. *Личная гигиена пловца*

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок

помывки в душе до начала и после окончания занятия. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема № 3. *Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.*

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 организма.

2. Упражнения на суше

Строевые упражнения

Построение в одну и две шеренги, расчет по порядку, расчет на первый и второй. Повороты налево, направо, кругом. Шаг и бег на месте. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Гимнастическую стойку принять!».

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Комплекс № 1

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
2. И.П.: стоя ноги врозь, руки вперед. Повороты туловища направо, руки развести в стороны. То же выполнить в другую сторону.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Круговые вращения туловища.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечье - движения ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, наклонившись вперед, - имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.
6. И.П.: стоя ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вверх, отталкиваясь прямыми ногами, с переходом на бег и ходьбу на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 2

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.
2. Круговые вращения руками вперед и назад.
3. Упражнение «Стрела», фиксировать 4 сек., затем расслабиться. Повторить 5-6 раз.
4. И.П.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки внутрь. Движение ногами кролем.
5. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.
6. Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба на месте.
7. Упражнения на дыхание.

Комплекс № 3

1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

2. И.П.: стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем.
3. И.П.: стоя ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в стороны.
4. И.П.: стоя, наклонившись вперед. Выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.
5. Бег на месте с высоким подниманием колен.
6. Упражнения на дыхание.

3. Подготовительные упражнения для освоения в воде

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение первых 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды

1. Передвижение по дну в воде шагом, бегом, грудью, спиной левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.
2. Упражнение «Полоскание белья».
3. И.П.: стоя на дне. Делать поочередно движения ногами как при игре в футбол, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.
4. И.П.: присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в сторону и лежат на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые дельфины», «Переправа», «Кто быстрее», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Байдарки», «Лодочки».

Погружение в воду с головой и открывание глаз

1. «Умывание». И.П.: стоя на дне, наклонившись вперед. Побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаз руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
2. И.П.: стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погрузиться с головой в воду и открыть глаза, вначале на 5 сек., затем на 7 сек., и на 10 сек.
3. И.П.: стоя на дне в наклоне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
4. И.П.: сидя на бортике бассейна. По команде преподавателя спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «Веселые брызги», «»Сядь на дно»,

«Хоровод», «Поезд идет в туннель», «Охотники и утки», «Смотрим в глаза друг другу», « Искатели жемчуга», «Сосчитай пальцы на руке».

Всплывание и лежание на поверхности

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

1. «Поплавок». И.П.: стоя на воде. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, приседая погрузиться в воду с головой, принять «группировку», всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.
2. «Медуза». Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, «повиснуть» в воде на 10-12 сек. Затем встать на дно.
3. «Звезда». Вначале выполнить поплавок, затем на счет «четыре, пять» выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны (держать 10 сек.).
4. «Звезда». Выполнить в положении на спине.
5. «Стрела». Захватить руками край сливного желоба, сделать глубокий вдох и задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь на грудь и выпрямить тело строго горизонтально, ноги выпрямить, носки оттянуть и принять чуть внутрь (держать 10 сек.). Затем, опуская ноги вниз, встать на дно, поднять лицо из воды и сделать вдох.
6. «Стрела» (положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуть вперед и положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спинка прямая, ноги вытянуты, руки вперед (держать 10 сек.). Вначале это упражнение выполняется с плавательной доской и поплавком в ногах, затем без поддерживающих предметов.
7. «Стрела» в положении на спине.
8. Игры и игровые упражнения: «Поплавок» (кто дольше), «Пятнашки с поплавком», «Чья стрела лучше».

Освоение дыхания в воде

Умение задерживать дыхание в воде является основой для постановки ритмического дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.П.: стоя на дне лицом к бортику, руками держаться за край сливного желоба, приседая в воде с головой, постепенно погружаться все ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

3. И.П.: стоя на дне спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок был на воде, руки на коленках. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.П.: стоя на дне в наклоне вперед, руки на коленях, лицом левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воде.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель и выпускает пар», «Насос».

Скольжение

Скольжение на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «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 упражнения выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
2. Присесть в воде спиной к бортику, руки лежат на доске, поплавок зажат ногами. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, лечь грудью на воду, поднимая таз вверх, поставить согнутые ноги на бортик. Отталкиваясь ногами от бортика, вытянуться строго горизонтально на воде, принять положение "Стрела" и начать скольжение вперед. Затем это же упражнение с одним поплавком и без поддерживающих предметов.
3. "Скользящие стрелы". Выполняется упражнение 2 без поддерживающих предметов.
4. Скольжение на груди с различными и.п. рук, затем с выдохом в воду.
5. "Буксир". Выполняется на спине аналогично упражнению 1.
6. Скольжение на спине с доской и поплавком.
7. Скольжение, на спине без поддерживающих предметов и с различными и.п. рук.
8. Скольжение на спине с плавательной доской.
9. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
10. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
11. Игры и игровые упражнения: "Буксиры", "Скользящие стрелы», "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "Стрелы скользят в цель", "Буксиры на спине"!

4. Учебные прыжки и соскоки в воду

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой. В группах начального обучения школьников плаванию разучиваются следующие прыжки:

1. Из и.п. сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки. Коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.
3. Из упора присев махом рук вперёд соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п.: основная стойка, приседая, отвести руки вниз-назад, махом руками вперед прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением столовой под воду.
5. И.п.: основная стойка. Шагом вперед прыжок в воду ногами вниз ("солдатиком").
6. И.п.: сидя на бортике, руки вытянуть вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад вперед (вход в воду руками).
7. И.п.: упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением вперед в положении "Стрела".
8. И.п.: основная стойка, руки вытянуты вверх и зажимают голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад вперед и скольжение на груди в положении "Стрела".
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна при плавании кролем на груди.

5. Освоение техники плавания

Кроль на груди

I. *Упражнения на суше:*

1. И.п.: сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.
2. Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнять стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем "Стрелу" выполнять лежа на гимнастической скамейке.
3. И.п.: лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела», ноги свободно свешены за край скамейки. Движения ногами кролем.
4. И.п.: то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
5. То же упражнение, но в сочетании с движениями ногами кролем.
6. Разучить элементарные гребки руками.
7. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем - левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
8. И.п: лежа на гимнастической скамейке на груди в положении "Стрела". Гребковые движения руками кролем. Вначале разучивается движение одной

правой рукой, затем другой рукой; затем гребок правой (левой) рукой в сочетании с дыханием.

9.И.п.: лёжа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свешены за край скамейки. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы направо (налево).

II. *Упражнения в воде:*

1. Скольжения на груди с различными и.п. рук, а также в сочетании с элементарными гребками рук.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди, руками держаться за бортик бассейна.
3. Скольжения на груди с движением ногами кролем и различными и.п. рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнением "Вдох и выдох» в воду поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы. Затем это же упражнение, но без доски.
6. Движение руками кролем. Вначале упражнение выполняется стоя на дне бассейна, затем с передвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди (с задержкой дыхания).
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем это упражнение выполняется в скольжении на груди.
10. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая прижата к бедру. Гребок правой рукой в сочетании с дыханием.
11. Это же упражнение, но без плавательной доски.
12. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении на груди.
13. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине

I. *Упражнения на суше:*

1. И.п.: лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свешены за край скамейке движения ногами кролем.
3. Выполнить движения руками "Мельница" назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

5. Лёжа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании с гребками руками по очереди.

6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движениями ногами.

7. Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другую прижать к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнять упражнение "на сцепление", затем - движения ногами, руками и дыхание в полной координации.

II. *Упражнения в воде:*

1. Скольжение на спине с различными и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуты и слегка повернуты внутрь. Выполнять движения ногами кролем.
4. Плавание на спине с плавательной доской при помощи движений ногами кролем.
5. Плавание на спине с движениями ногами кролем, руки прижаты к бедрам.
6. Плавание на спине с движениями ногами кролем с различным и.п. рук (руки вытянуты за головой, одна вверх, другая прижата к бедру, обе руки прижаты к телу).
7. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками по очереди.
8. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем и гребки руками "Мельница" ("на сцепление").
9. Плавание кролем на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая расстояние.

6. Игры, эстафеты и развлечения на воде

Игры помогают понять характер школьника. Приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Способствуют успешному обучению и совершенствованию элементов техники плавания.

Часть простейших игр и игровых упражнений указаны в предыдущих разделах и связана с изучением подготовительных упражнений для освоения в воде. Кроме них широкое применение получили и другие игры; эстафеты и развлечения на воде:

- "Торпеды", "Торпеды в цель", эстафеты с выбыванием, эстафеты с плавательной доской, эстафета "торпед";
- "Кто быстрее спрыгнет в воду", "Каскад", "Кто дальше прыгнет", "Всё вместе выполняем прыжок в воду и погружение с головой под воду";
- "Борьба за мяч", "Мяч - тренеру", "Охотники и утки", "Мини-поло";
- "Чехарда", "Кто перетянет", "Санки в воде", "Летающий дельфин".

7. Техника стартов и поворотов

Кроль на груди

Старт. На начальном этапе обучения плаванию изучается простейший старт. Из положения основная стойка большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, зажать голову. Приседая, наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и, потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и последующим скольжением вперед в положении "Стрела". Методика разучивания изложена, в разделе «Учебные прыжки и соскоки в воду».

Поворот. С участниками групп начального обучения плаванию разучивается наиболее легкий поворот - "маятником". Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем, опираясь рукой о бортик бассейна, приподнять голову, и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела" начать плыть кролем на груди.

Кроль на спине

Старт. При плавании кролем на спине старт выполняется из воды. По команде "Участникам занять места!" пловцы прыгают в воду на свои дорожки, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за бортик бассейна (специальные поручни), согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" пловцы выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягиваются, зажимают голову руками (положение "Стрела"), входят в воду. После непродолжительного скольжения под водой начинают гребковые движения ногами, затем руками.

Поворот. С участниками групп начального обучения плаванию разучивается наиболее простой поворот - "плоский". Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользнуть в положении "Стрела" на спине 3-4 м, начать движения ногами и руками.

8. Аква-аэробика

Базовые движения руками и ногами (упражнения для мышц шеи,

туловища, для мышц верхних конечностей и мышц нижних конечностей). Использование площади опоры, для регулирования интенсивности, разноименная работа в воде для регулирования нагрузки на воде мелкой и средней глубины. Использование разнообразной смены направления движений, составление связок. Работа по станциям, использование оборудования (гантели, доски для плавания, и т.п.), уроки на основе техник спортивного плавания. Танцевальные уроки в аква-аэробике (хореография в воде, подбор танцевальных упражнений, использование бортика для отработки хореографических элементов).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения учащимися программы дополнительного образования по плаванию:

- знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания, предметов обучения, игры и развлечения на воде. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации. Знать игры и развлечения на воде;
- навыки в плавании спортивными способами "кроль на груди" и "кроль на спине".
- навыки правильного выполнения простейших физических упражнений в домашних условиях, включая упражнения корригирующей гимнастики в случае заболевания опорно-двигательного аппарата

<u>Ученики должны уметь:</u>

- выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- выполнять упражнения на скольжение;
- проплыть 25м способом кроль на спине;
- проплыть 25м способом кроль на груди;
- проплыть 50м без учета времени любым способом.

Метапредметные результаты освоения учащимися программы дополнительного образования по плаванию:

- навыки соблюдения правил гигиены;
- основы здорового образа жизни, связанного с закаливанием и повышением уровня физического развития;
– умения находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные результаты освоения учащимися программы дополнительного образования по плаванию:

- умение управлять своим поведением: уважительно относиться к требованиям педагогов и родителей, выполнять их,
- умение трудиться и соблюдать дисциплину;
- знание нравственных и этических принципов и умение следовать им в повседневной жизни;
- умение добиваться своих целей.

5. Система оценивания

Оценочные материалы

- Тест на усвоение теоретических знаний (сентябрь);
- Контроль двигательной подготовленности (сентябрь, декабрь, май);
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

Контроль двигательной подготовленности проводится 3 раза в год:

1 - в начале учебного года (сентябрь) через выполнение специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой:

- погружение в воду с открытыми глазами,
- задержка дыхания под водой и выдох в воду,
- «поплавок»,
- скольжение на груди,
- скольжение на спине;

2 – в середине учебного года (декабрь) через выполнение специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой:

- погружение в воду с открытыми глазами,
- задержка дыхания под водой и выдох в воду,
- «поплавок»,
- скольжение на груди,
- скольжение на спине,
- прыжки с тумбочки,
- старт из воды,
- повороты в воде;

3 - в конце учебного года (май) по завершении курса обучения через выполнение специальных плавательных упражнений для освоения с водной средой:

- прыжки с тумбочки,
- старт из воды,
- повороты в воде,
- проплывание одним из способов 50 м.

6. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Учебные занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность каждого 45 мин, чистое время пребывания в бассейне 40 мин.

Группы формируются детьми одного возраста, состав группы 15 человек.

К занятиям в бассейне допускаются практически здоровые школьники, имеющие разрешение (медицинскую справку) участкового врача-педиатра.

Основной формой работы в группах начального обучения плаванию является урок. Каждое занятие условно делится на три части – подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия (до10 мин.) проводится на суше и включает построение, проверку детей по списку, объяснение задач занятия, выполнение общеразвивающих, специальных и подготовительных (имитационных) упражнений.

Основная часть занятия (до 30 мин.) направлена на решение главных задач – изучение упражнений для освоения в воде, изучение техники плавания кролем на груди и спине, проведение различных игр на воде, эстафет и других соревновательных упражнений.

Заключительная часть (до 5 мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Завершается занятие построением группы на суше, подведением итогов и проверкой детей по списку.

Последовательность изучения упражнений для освоения в воде:

- передвижения в воде по дну шагом, бегом с различными исходными положениями рук и туловища;
- акробатические, гимнастические упражнения;
- аква-аэробика для начинающих и для подготовленных детей;
- погружения в воду с головой и открывание глаз;
- всплывания и лежание на воде («Звезда», «Поплавок», «Медуза» и др.);
- упражнения для изучения техники дыхания в воде;
- скольжения на груди и на спине.

Последовательность изучения техники плавания:

- положение пловца на воде («Стрела»);
- дыхание;
- движения ногами;
- движения руками;
- согласование движений ногами и руками с дыханием.

Согласование разученных, элементов техники плавания проводится в определенной последовательности;

-движения ногами с дыханием;

- движения ногами в плавании и гребки руками;

- гребки руками с дыханием;

- движения ногами и гребки руками в плавании с дыханием;

- плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыхания.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное методическое требование к учебному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей, улучшения эмоционального фона занятий.

Важную роль в повышении качества обучения детей плаванию играет выполнение ими домашних заданий. Упражнения для домашнего задания разучиваются на учебном занятии. Ежедневное выполнение простейших упражнений в домашних условиях помогает лучшему усвоению учебного материала.

Большое значение в реализации программы имеет деловая связь педагога с родителями, необходимы контроль и помощь родителей в закаливании и выполнении детьми домашних заданий. В связи с этим целесообразно провести два-три открытых урока по плаванию для родителей, с рассказом и показом всех упражнения домашнего задания.

Особое внимание следует уделять оздоровительной направленности каждого занятия на воде, не допускать переохлаждения организма детей.

Личностное развитие младших школьников – одна из основных задач образовательных учреждений. Высокий профессионализм педагога способствует воспитанию морально-волевых качеств личности, формированию спортивного характера. Педагог формирует у учеников прежде всего патриотизм, нравственные качества (доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство учителя;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- участие в физкультурно-массовых, спортивных мероприятиях;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться физкультурно-массовым, спортивным мероприятиям, соревнованиям. Перед соревнованиями необходимо настраивать школьников не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями учеников во время

соревнований, педагог может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основным местом проведения занятий по плаванию является **закрытый бассейн МБОУ СОШ № 6 г. Апатиты**.

Материально-техническое оснащение бассейна:
- раздевалка для мальчиков – 1;
- раздевалка для девочек – 1;
- фен для сушки – 4;
- гимнастические скамейки – 3;
- плавательные доски – 15;
- гимнастические палки – 15;
- аква-гантели – 15;
- нудлсы – 15;
- музыкальный центр – 1

Кадровое обеспечение.

Занятия по плаванию проводит учитель физической культуры (педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре), имеющий высшее или среднее профессиональное образование.

Медицинский работник осуществляет врачебно-педагогическое наблюдение перед началом занятий, во время проведения соревнований, спортивных праздников, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Оказывает первую медицинскую помощь.

8. Список литературы учащихся и родителей

1. Баранов В.А., Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. "Человек", 2013 . – 149 с.
2. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» - М.,1985.
3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. - М., 1980 – 143 с.
4. Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: МАКЦЕНТР, 2012. – 36с.

5. Рыбак М.В. Плавай как мы! (методика обучения плаванию детей 2-5

лет). – М.: Обруч. М. 2014 - 80 с.

Список литературы для педагога

1. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобрена решением ФУМО по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), М.2016
2. Лях. В.И. Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – М., 2004.
3. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.
5. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
6. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
7. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание.
8. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения / Терра – Спорт,2009. – 48с.
9. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду /Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991 – 157 с.

Приложение 1

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА СТРАХА У ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом — соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту.

Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2.От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании урока дать домашнее задание — погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1—2 до 3—4 с и более.

3.При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое

внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4.Если упражнение «поплавок» после 1—2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно); нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться.

5.Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

6.При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику (берегу) или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями занимающихся.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

7. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка — руки вдоль туловища.

8. После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками,

вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

9. Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой:

- держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз;
- продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз;
- затем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения.

Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания.

При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий.

Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений:

- вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2—3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой;
- постепенно увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами;
- усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

10.Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: - стоя по пояс в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны;

- опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно;
- далее погружаться по грудь, по шею;
- по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук — руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину.

Это упражнение не сразу всем удается, особенно девочкам и женщинам. Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия

плавучести тела и придает им уверенность.

11.Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая:

- перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше.

Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками.

То же из плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

12. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход » воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног;, то же, принимая после всплывания положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.