

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы

 Г.Р. Нигматуллина
«13» 03

Принят 16801 03.03.2020



Рассмотрена на заседании
методического совета
протокол № 1 от «03» 03 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Основы плавания»

(возраст учащихся 7-12 лет, срок реализации программы - 1 год)

Превышающая государственный образовательный стандарт

Автор-составитель программы:
ПДО Кудрявцева Светлана Геннадиевна,
МАОУ ДО ДД(Ю)Т г.Туймазы
Высшей квалификационной категории

Туймазы - 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка.....	3
II.Учебный план.....	6
III.Содержание программы.....	7
IV.Методическое обеспечение.....	9
V.Список литературы.....	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вода для человека является родной стихией. Польза плавания несомненна для человека в любом возрасте, но для развивающегося детского организма регулярные занятия этим видом спорта просто необходимы. Что удивительно, плавание является тем видом физических упражнений, которые можно освоить в самый ранний период жизни, когда выполнение других физических упражнений на суше для ребенка еще затруднительно. Плавание является одним из эффективнейших средств закаливания человека, способствует формированию стойких гигиенических навыков. Трудно переоценить важность занятий плаванием в период формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. В водной среде отсутствуют статические нагрузки на мускулатуру скелета. Уменьшается нагрузка на позвоночный столб. Плавание способствует равномерному распределению напряженности мышечного каркаса, что самым положительным образом сказывается на формировании правильной осанки. Ребенку, который «заработал» себе сколиоз, врач непременно посоветует регулярные занятия плаванием. Занятия плаванием устраняют нарушения, плоскостопия, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами как лечебное средство. Плавание широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Занимаясь плаванием, у детей укрепляются опорно-двигательный аппарат, развиваются такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Актуальность программы заключается в том, что умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков и представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. С каждым годом увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздрава РФ к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения учебного стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья учащихся.

Причины необходимости занятий плаванием вытекают из существующего противоречия образовательного процесса: достижение повышенного уровня содержания образования возможно только при условии здорового организма. Сегодняшний учебный процесс характеризуется недостатком двигательной активности учащихся, способствующей повышению укрепляющих, развивающих и защитных свойств организма.

Для решения данной проблемы, создана данная программа, которая способствует укреплению и развитию защитных свойств детского и подросткового организма.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Новизна программы. Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы. Плавание улучшает умственную работоспособность, помогает излечить такие болезни, как неврозы, неврастении, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного

аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания, плавание является незаменимым средством оздоровления. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства организма, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, плавание способствует сжиганию жировых , а также умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. На занятиях дети учатся осознанно и бережно относиться к своему здоровью, учатся формировать здоровый образ жизни, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения.

Целью данной программы является укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

Задачи программы:

Обучающая:

- обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди);
- обучить старту «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- овладение основами режима дня спортсмена
- способствовать укреплению здоровья детей;
- формировать у детей интерес к регулярным занятиям спортом

Развивающие:

- развивать двигательные навыки
- развивать подвижность в суставах, координационные способности
- развитие всех групп мышц, а также зрительно-моторной координации и функциональных возможностей кисти и пальцев рук;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, культурно-гигиенических навыков;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
- воспитание двигательной культуры, раскрытию потенциала личности,
- воспитание нравственно-волевых качеств: силы воли, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;
- воспитывать самостоятельность и организованность.

Отличительная особенность данной программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья учащихся, но и в том, что занятия оздоровительным плаванием позволяют в дальнейшем заниматься спортивным плаванием, а также решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Методика. Программа является модифицированной, в основу ее положены следующие программы:

- А.В.Козлова и Е.Ф.Орехова «Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания»,
- В.А.Парфенова «Техника стартового прыжка и методика обучения старту при спортивном плавании»,
- Р.Хальянда «Техника поворотов спортивного плавания».

Контингент обучаемых. В объединении обучаются дети возрастом 7-10 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 1 год обучения на 108 часов.

Формы занятий: групповые, командные.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 45 мин.

Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням

Название уровня	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Способ выполнения деятельности	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
Метод исполнения деятельности	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	Исследовательский
Основные предметные умения и компетенции обучающегося	Освоение основными понятиями начального уровня плавательной подготовки. Умение работать по показу взрослого.	Умение самостоятельно выполнять элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине.	Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания. Умение выполнять прыжки в воду из различных положений.
Деятельность учащегося	Умение выполнять упражнения на дыхание: приседания, погружения под воду при задержке дыхания, вдох и выдох в воду. Умение передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.	Умение правильно плавать техникой «Кроль на груди», «Кроль на спине». Осуществлять индивидуальные и групповые действия.	Умение проплыть 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений,
Деятельность педагога	Обучение элементам плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение, передвижение по дну. Руководство и контроль за выполнением.	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для плавания изученными способами в свободном и умеренном темпе от 25м до 1000м. Плавание в полной координации, с движениями ног и рук изученными способами плавания на технику, (на дистанции от 25м). Сотворчество взрослого и ребенка.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся будут иметь:

Предметные результаты:

- знать особенности и содержание предмета плавания,
- знать основные понятия начального уровня плавательной подготовки;
- знать способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- знать правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Метапредметные результаты:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания,
- выполнять прыжки в воду;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание);

Способы определения результативности: участие в контрольных стартах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы: Для оценки освоения плавательных умений и навыков обучающихся используется итоговая аттестация с выполнением контрольных упражнений.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыкания к ней.	14	14	-	игра
3	Обучение технике плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»	60	60	-	зачет
4	Обучению старту «Кроль на груди», «Кроль на спине»	10	10	-	зачет
5	Эстафеты, игры на воде	10	10	-	игра
6	Контрольные старты	12	12	-	Контрольные старты
	Всего	108	107	1	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1 (2 часа)

Вводное занятие.

1. Основные вопросы.

Вводное занятие.Инструктаж по технике безопасности.Предупреждение травм несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием:

дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Наличие спасательных средств и их применение. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

Общеразвивающие, специальные подготовительные упражнения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знать технику безопасности в бассейне;
- гигиена физических упражнений;
- закаливание и укрепление здоровья.

3.Самостоятельная работа

- общеразвивающие упражнения;
- специальные и подготовительные упражнения;

4. Тематика практических работ.

- первая помощь при несчастных на воде;
- выполнение режима питания.

Тема № 2 (14часов)

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней.

1. Основные вопросы.

Упражнения, способствующие наилучшему освоению с водой и привыканию к ней. Упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение, передвижение по дну.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил техники безопасности в бассейне;
- знать роль и значение регулярных занятий плаванием для укрепления здоровья человека;
- уметь передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки;
- уметь выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- выполнение подготовительных упражнений;
- самостоятельное выполнение пройденных упражнений.

4.Практическая работа

Различные скольжения: скольжение на груди и на спине с различным положением рук, скольжение после отталкивания ногами от дна или от борта бассейна, скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.

Погружение с головой в воду и открывание глаз, выполнение правильного положения пловца на воде («Стрела»), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Все упражнения выполнять с задержкой дыхания на воде.Изучение «звездочки», «поплавка», «медузы».

Тема № 3 (60 часов)

Обучение техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»

1.Основные вопросы.

Плавания спортивным способом «Кроль на груди, «Кроль на спине». Дыхание; согласование движений рук с дыханием; согласованная работа рук, ног и дыхания (плавание в полной координации «Кролем на груди», «Кроль на спине»).

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил техники безопасности в бассейне;
- уметь правильно плавать техниками «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

3.Самостоятельная работа

Скольжение, движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (у опоры, с опорой, в безопасном положении с различным положением рук). Плавание «кролем на груди», «кролем на спине».

4. Тематика практических работ. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Тема № 4 (10 часов)

Обучение старту при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

1.Основные вопросы. Обучение старту при плавании «кроль на груди», «кроль на спине».

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил техники безопасности в бассейне;
- уметь правильно выполнять старт при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять упражнения на дыхание;
- осуществлять старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

3.Самостоятельная работа. Скольжение; движение ног (у опоры, с опорой, в скольжении); гребковые движения рук (с опорой, в безопасном положении, с различным положением рук). Старты при плавании «кроль на груди», «кроль на спине»;

4. Тематика практических работ. Соскок вниз ногами с борта; спад в воду из положения, сидя на борту; из положения стоя на борту, спад в воду с тумбы, сидя или стоя на тумбе, согнувшись («старт пловца»).

Тема № 5(10 часов)

Эстафеты, игры на воде.

1.Основные вопросы. Плавание изученными способами в свободном и умеренном темпе от 100 до 1000м. Плавание в полной координации движений ногами или руками изученными способами с заданной скоростью (на дистанции до 25м).Эстафетное плавание.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил техники безопасности в бассейне;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки;
- выполнять упражнения на дыхание: приседание, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь плыть короткие и длинные дистанции от 25м до 1000м.

3.Самостоятельная работа. Специальные плавательные упражнения: погружение в воду с открытыми глазами, старт из воды, прыжки с тумбы. Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине, кроль на груди,проплывание одним из способов 25м.

4. Тематика практических работ. «У кого в котле вода закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и шуки», «Белые медведи», «Караси и невод», «Кто дальше проскользит», «Торпеды», «С донесением вплавь».

Тема № 6 (12 часов)

Контрольные старты

1.Основные вопросы. Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

2.Требования к знаниям и умениям:

- знания правил техники безопасности в бассейне;
- передвигаться по дну: шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений руками, взявшись за руки.
- уметь правильно выполнять технику плавания «кролем на груди», «кролем на спине»;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

3.Самостоятельная работа.

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения в воде;
- выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания.

4. Тематика практических работ. Проплывание 25 метров способом кроль на груди и кроль на спине в полной координации движений, выполнение контрольных упражнений на задержку дыхания, скольжение с работой ног и без работы ног. Выполнение стартов.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод рассказа и показа
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод

- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой;
- Учебные прыжки в воду;
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней;
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Игры и развлечения на воде.

Организация учебно-воспитательного процесса:

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия, и в результате этого применения решают конкретные задачи каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения плаванию неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий водной среды. Таким образом, плавание по остроте биологического воздействия, на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений. Упражнения из разных групп применяются в сочетании, и на разных этапах спортивной подготовки в течение спортивного сезона доля применения упражнений общефизических, специальных физических, спортивно-технических, соревновательных зависит от периода подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный - восстановительный).

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети с ОВЗ затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным выходом из воды и уходом.

Техническое оснащение занятий

Бассейн должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски
- нарукавники для плавания
- спасательный шест

Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- инструкционные карты

Формы подведения итогов реализации программы: Для оценки освоения плавательных умений и навыков обучающихся используется итоговая аттестация выполнением контрольных упражнений.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Время	Форма занятий	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
Вводное занятие – 2 ч							
1			беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в бассейне	бассейн	беседа
2			Учебно-тренирующая	1	Гигиена физических упражнений. Закаливание и укрепление здоровья	бассейн	беседа
Упражнения, способствующие наилучшему освоению воды и привыканию к ней – 14 ч							
3			Учебно-тренирующая	1	Общеразвивающие, подготовительные упражнения в воде.	бассейн	игра
4			Учебно-тренирующая	1	Общеразвивающие, подготовительные упражнения в воде.	бассейн	игра
5			Учебно-тренирующая	1	Специальные и подготовительные упражнения.	бассейн	игра
6			Учебно-тренирующая	1	Специальные и подготовительные упражнения.	бассейн	игра
7			Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	игра
8			Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	игра
9			Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	игра
10			Учебно-тренирующая	1	Упражнения для знакомства с плотностью и сопротивлением воды.	бассейн	игра

11			Учебно-тренирующая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	игра
12			Учебно-тренирующая	1	Всплывание и лежание на поверхности воды	бассейн	игра
13			Учебно-тренирующая	1	Освоение дыхания в воде: приседание.	бассейн	игра
14			Учебно-тренирующая	1	Погружения под воду при задержке дыхания.	бассейн	игра
15			Учебно-тренирующая	1	Упражнения с работой ног.	бассейн	игра
16			Учебно-тренирующая	1	Вдох и выдох в воду.	бассейн	игра
Обучение технике плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине» - 60 ч							
17			Учебно-тренирующая	1	Упражнения «Поплавок», «Звездочка».	бассейн	игра
18			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди.	бассейн	наблюдение
19			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине с различным положением рук	бассейн	наблюдение
20			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине с различным положением рук	бассейн	наблюдение
21			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.	бассейн	наблюдение
22			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями руками.	бассейн	наблюдение
23			Учебно-тренирующая	1	Упражнение «Звездочка на груди»	бассейн	игра
24			Учебно-тренирующая	1	Упражнение «Звездочка на спине»	бассейн	игра

25			Учебно-тренирующая	1	Упражнение «Поплавок»	бассейн	игра
26			Учебно-тренирующая	1	Упражнение «Медуза»	бассейн	игра
27			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	зачет
28			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	зачет
29			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	зачет
30			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на груди	бассейн	зачет
31			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение
32			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение
33			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение
34			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди	бассейн	наблюдение
35			Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение
36			Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение
37			Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение
38			Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на груди	бассейн	наблюдение
39			Учебно-тренирующая	1	Упражнения для дыхания	бассейн	наблюдение
40			Учебно-тренирующая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	наблюдение
41			Учебно-тренирующая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	наблюдение
42			Учебно-тренирующая	1	Упражнения на дыхание	бассейн	наблюдение
43			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение

44			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
45			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
46			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
47			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдение
48			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдение
49			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками, ногами и дыханием	бассейн	наблюдение
50			Учебно-тренирующая	1	Согласование движений руками с дыханием	бассейн	наблюдение
51			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	зачет
52			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	зачет
53			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	зачет
54			Учебно-тренирующая	1	Скольжение на спине	бассейн	зачет
55			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение
56			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение
57			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение
58			Учебно-тренирующая	1	Движение ногами кроль на груди, спине	бассейн	наблюдение
59			Учебно-тренирующая	1	Движение руками кроль на спине	бассейн	наблюдение
60			Учебно-тренирующая	1	Движения руками кроль на спине	бассейн	наблюдение

61			Учебно-тренирующая	8	Согласование движений руками и ногами кроль на груди	бассейн	игра
62			Учебно-тренирующая	8	Согласование движений руками и ногами на спине	бассейн	игра
Обучение старту «Кроль на груди», «Кроль на спине» - 10 ч							
63			Учебно-тренирующая	1	Обучение старту при плавании кроль на груди. Соскок вниз ногами с борта	бассейн	Контрольные старты
64			Учебно-тренирующая	1	Спад в воду из положения сидя на бортике	бассейн	Контрольные старты
65			Учебно-тренирующая	1	Спад в воду из положения стоя на бортике	бассейн	наблюдение
66			Учебно-тренирующая	1	Спад в воду с тумбы	бассейн	наблюдение
67			Учебно-тренирующая	1	Спад в воду сидя или стоя на тумбе, согнувшись «старт пловца»	бассейн	наблюдение
68			Учебно-тренирующая	1		бассейн	наблюдение
69			Учебно-тренирующая	1	Обучение старту при плавании кроль на спине. Скольжение на спине	бассейн	наблюдение
70			Учебно-тренирующая	1	Первоначальные движения при старте из воды	бассейн	наблюдение
71			Учебно-тренирующая	1	Старт на спине из воды с последующей работой ногами на спине	бассейн	наблюдение
72			Учебно-тренирующая	1	Старт с дальнейшим скольжением и продвижением вперед	бассейн	наблюдение

Эстафеты, игры на воде – 10 ч							
73			Игровая	2	Эстафета с доской	бассейн	эстафета
74				2	Эстафета с ластами	бассейн	эстафета
75				2	Эстафета на груди	бассейн	эстафета
76				2	Эстафета на спине	бассейн	эстафета
77				2	Игры с мячом	бассейн	игра
Контрольные старты -12 ч							
78			Контрольно-учетная	2	Проплавание 25 м способом кроль на груди с доской	Бассейн	Контрольные старты
79			Контрольные старты. Норматив.	2	25 м на спине с доской	бассейн	
80				2	25 м в/ст в координации	бассейн	
81				2	25 м н/сп в координации	бассейн	
82				2	25 м в/ст в ластах в координации	бассейн	
83				2	25 м н/сп в ластах	бассейн	
			Итого :	108 ч			

**План-конспект занятия по плаванию.
Тема «Обучение технике плавания кроль на груди»**

Цель:

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль на груди»
2. Воспитывать выносливость
2. Пропаганда здорового образа жизни и систематическим занятиям плавания.

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствовать навык выполнения гребковых движений кроль на груди.
2. Обучить навыку согласованности движений руками и дыхания
3. Обучить детей работе ног, рук и дыхания.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развитие общей выносливости, координации движений.
2. Развитие жизненной емкости легких.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
2. Формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Оборудование: плавательные доски, шест.

Методы обучения:

- ✓ Словесный (объяснение)
- ✓ Наглядный (показ).
- ✓ Игровой

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

Частные задачи	Содержание занятий	Дози- ровка.	Время (мин)		Организационно- методические указания.
			Тео- рия	Пра к- тика	
I. Подготовительнаячасть5 мин. (суша)					
1.Организовать уча щихся к занятию	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач занятия;		1		Обратить внимание на внешний вид
2.Обеспечить профилактику травматизма	3) инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в бассейне		1		

3.Подготовить организм учащихся к работе в основной части занятия.	О.Р.У. Разминка на суше: 1)и.п. – основная стойка далее (О.С.), руки вверху в замочек. Круговые движения туловищем вправо-влево 2)и.п.- О.С Круговые движения руками вперед 3) и.п.- О.С. круговые движения руками назад 4)и.п.-О.С.ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения в перед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах 5) и.п.- О,С., ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2-наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо. 5) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки в верх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п. 6) и.п.- узкая стойка, руки на поясе. Приседание. сели, руки вытянули вперед, встали в и.п.	8 раз 8раз 8 раз 5-6 раз в каждую сторону 8 раз 8 раз 10 раз		5	Локти не сгибать, кисти соединены в замок. Руки прямые Максимальная амплитуда движения Выполнять упражнения с большой амплитудой Спина прямая Колени не сгибать Приседаем до конца, руки прямые, ладошки смотрят друг на друга.
4.Организовать учащихся для входа вводу.					
II. Основная часть25мин.(вода)					
1. Закрепить освоенные упражнения.	1.Упражнение на дыхание Выдохи под воду. 2.Упражнения: стрелочка, скольжение на груди с работой ног 3.Упражнение с доской: попеременная работа рук кроль на груди с опорой о доску. 4.Упражнение кроль на груди в координации без опоры 5. Игровое упражнение в парах «Акула» Проплыть отрезок 15-25м .на правом и левом боку , работая ногами.	10 раз 4x25м 4x25м	1	1 2 3 2 2	Вдох глубокий, выдох продолжительный. Вытянуться вв воде. Скользить как можно дальше Голова опущена в воду, поворачивать при вдохе Голова опущена в воду, делать выдох в воду, работать ногами. Проплывание отрезка на правом, левом боку.

2.Обучить навыку старта с проплыванием отрезка 5-15 м в координации кроль на груди.	Стартовый уровень сложности Из положения сидя на бортике выполнить старт в воду и проплыть 5-10 кроль на груди.	5-6 раз	1	2	Руки не сгибать. Ноги вместе. Толкнуться как можно сильнее. Кто дальше проскользит.
	Базовый уровень сложности Из положения стоя на тумбе выполнить старт в воду и проплыть отрезок 10-15м кроль на груди с согласованием движений рук и ног.	3-4 раза	30сек	2	Гребок выполнять длинный. Руки не сгибать
	Продвинутый уровень сложности Из положения стоя на тумбе принять положение старт пловца , выполнить старт и проплыть отрезок 25 метров без остановки кроль на груди в координации с согласованием движений рук, ног и дыхания.	5-6 раз	30сек.	2	Помогать ногами, выполняя попеременные движения. Выполнять вдох и выдох в воду. Стараться не останавливаться. Похвалить всех ребят, выделить лучших. Не торопиться, проводить детей до душевой.
	III. Заключительная часть 1.Подведение итогов занятия, дать рекомендации по теме. Организованный выход из воды		2-3 мин.		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В БАССЕЙНЕ

Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей детей, воспитывают их волю, чувство коллективизма и товарищество. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию детей.

Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Карлики –Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Великаны». Все садятся в воду. За сигналом «Карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот кто ошибается, выбывает из воды. Побеждает тот, кто остался.

Рыбаки

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

Морской бой

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

Кто дальше

Глубина должна быть по пояс.

Задача игры: Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто про скользил дальше.

Попади в круг

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу.

В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

Гонка катеров

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки- на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

Эстафета вплавь

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

Плавание втроем

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

Парное плавание

Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

За мячом в воду

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бой всадников

Глубина по грудь.

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

Байдарки

Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (как в кроле на спине); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими "байдарками".

УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ

В положении сидя на дне (глубина на уровне груди)

1. Дотянуться и взять левой (правой) рукой, обеими руками плавающую игрушку, цифру, букву (И.О.); руки на поверхности воды, левой (правой) рукой «копаем ямку», кисть удерживать наклонно; то же обеими руками одновременно, попеременно; то же, но «копаем глубокую ямку». Движения левой (правой) рукой (кистью) — «Как рыба хвостом»; то же одновременно обеими руками, меняя темп и амплитуду движений (И.О.).
2. Руки на поверхности воды вперед - в стороны. Сведение и разведение рук, удерживая кисти наклон но, — «Сгребаем и разгребаем песок», «Сметаем крошки», горизонтальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.); то же, но сгибая и выпрямляя руки, увеличивая и уменьшая амплитуду и темп движений, стараясь приподняться; под грести к себе плавающий предмет (игрушку): вертикальные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И.О.); наклонные «Восьмерки» левой (правой), обеими руками одновременно (И. О.); то же, уменьшая и увеличивая амплитуду и темп движений; движения обеими руками одновременно спереди назад («Гребцы») (И. О.), возвращаясь в исходное положение, руки проносятся над водой; движения руками «лепестком», стараясь сдвинуться с места, продвинуться вперед, — «Кто первый?».
3. И. п. — сидя на дне, упор сзади. Разведение и сведение ног, соединяя большие пальцы, пятки врозь — «Плавник» (И.О.); попеременные движения ногами — «Фонтан», «Футбол» (И. О.); ноги прямые, развернуть одну стопу наружу («Ключка», «Кочерга») и растопырить пальцы (И. О.); разведение и сведение ног, держа пальцы растопыренными, — «Растопырка».
4. И. п. — сидя, упор сзади. Приподняться, выпрямляя руки (И. О.); продвигаться вперед, а затем назад, отталкиваясь руками, — «Кто быстрее?» (И. О.); приподняться на руках, подняв ноги к поверхности воды, туловище прямое; в том же положении движения ногами (И.О.); руки в стороны на воде, повороты туловища налево, направо, ладони держать наклонно (И.О.); перевернуться на грудь в положение упора лежа (И.О.); в том же положении продвигаться на руках (И.О.); в том же положении движения ногами кролем — «Бараба (И. О.). *Вначале упражнения данной серии выполняются каждое в отдельности, пока дети не научатся делать это свободно, легко, затем слитно, далее повторяются многократно и без остановок в указанной последовательности.*
5. И. п. — упор лежа. Приподнять ноги к поверхности воды — вдох, опустить лицо в воду и открыть глаза; то же, но оттолкнуться руками от дна и выполнить хлопок в ладоши под туловищем — «Горячее дно»; то же с несколькими хлопками — «Аплодисменты» (И.О.). Здесь есть одно очень важное обстоятельство: выполнение отдельных упражнений данной серии связано с полным погружением в воду. Чтобы избежать попадания воды в носоглотку (что неизбежно, если погружение начнется на вдохе), детям следует научиться закрывать рот и задерживать дыхание, раздувая щеки, — «Воздушный шар». Это необходимо для освоения последующих упражнений, направленных на изучение горизонтального положения у поверхности воды; в этих целях рекомендуется упражнение «Сядь на дно», которое невозможно выполнить, если сделать предварительно глубокий вдох и задержать дыхание (глубина воды должна быть выше уровня груди).

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «БАССЕЙН»

Занятия в **бассейне** оказывают укрепляющее действие на растущий детский организм, способствуют росту костной ткани. Усиливается работа легких, что препятствует размножению вредных бактерий в дыхательных путях. Детское плавание – своеобразный массаж для всего тела. И, конечно, самое главное – это радость ребенка от общения с водой: занятия в **бассейне** сопровождаются всегда детским смехом, брызгами, фейерверком положительных эмоций.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний
- Заболевания глаз и ЛОР-органов
- Инфекционные заболевания
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки
- Восстановительный период после болезни (*1 неделя или более по рекомендациям врача*)

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА:

Чтобы ребенок осваивал азы плавания в **бассейне**, то к занятиям по плаванию нужно будет подготовиться и приобрести купальные принадлежности, а именно:

- Длинный махровый халат с капюшоном
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек
- Резиновая обувь
- Среднее банное полотенце
- Резиновая шапочка

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА:

Как в любом **бассейне**, здесь также действуют свои правила посещения. Единственное только отличие заключается в том, что правила должны выполняться с особой щепетильностью, ведь речь идет о здоровье детей.

Внимательно слушать задание и выполнять его;

Входить в воду только по разрешению;

Спускаться по лестнице спиной к воде;

Не стоять без движений в воде;

Не мешать друг другу окунаться;

Не наталкиваться друг на друга;

Не кричать;

Не звать нарочно на помощь;

Не топить друг друга;

Не бегать в помещении **бассейна**;

Проситься выйти по необходимости;

Выходить быстро по команде инструктора.

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ:

Занятия плаванием проводит инструктор по физической культуре. Инструктор не только проводит предварительные беседы с детьми, проверяет соответствие условий в **бассейне** **санитарным нормам**.

Продолжительность занятия в **бассейне** четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:

Занятия в **бассейне** проводятся в подгруппах. Число детей не должно превышать 10-12 человек. Группа подбирается по возрасту и физической подготовленности.

Перед началом «*плавательного сезона*» с детьми проводятся беседы, в которых дошколята знакомят с правилами посещения **бассейна**. Рассказывают о пользе и значении занятий по плаванию.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Конституция Российской Федерации
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

II. Основной список

1. Васильев, В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
4. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

III. Дополнительный список

1. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2004.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.
3. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.
4. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.
5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.
6. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.
7. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.
8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984
9. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.

IV. Интернет-ресурсы

1. kidsport.narod.ru/plav_igr.htm
2. zdorovejka.ru
3. o-swim.ru/doc/Education-navigation/development-of-water.php
4. to-swim.ru/
5. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
6. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)
7. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)