

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №43
с углублённым изучением отдельных предметов»**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ «Средняя школа №43»
Л.А. Харичева
« 11 » июня 2021г.

**Рабочая программа по курсу
«Учусь плавать»
в рамках дополнительной общеразвивающей
общеобразовательной
программы
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок освоения
2 года

Разработчик программы:

Хомутова Е.В.

Петрозаводск 2021 г

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

Направленность программы по цели и содержанию – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

Классификация:

По виду: модифицированная;

По цели обучения: спортивно-оздоровительная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения: комплексная.

Программа адресована учащимся 1-5 классов в возрасте 7-11 лет, имеющим показания для дополнительных занятий плаванием или имеющим желание хорошо освоить спортивные виды плавания. Количество детей в группе 8-10 человек.

Объем освоения программы: программа рассчитана на 2 года (144 часа).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Группы сформированы в соответствии с возрастом учащихся: младшая (1-3 класс) и старшая (4-5 класс).

Режим занятий: По программе предусмотрено 2 занятия в неделю продолжительностью 35 мин.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

формировать общие представления о виде спорта плавании;

обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;

обучить основам прикладного плавания;

обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

развивать физические качества: координация, быстрота, сила, выносливость;

Выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;

развивать восприятие, мышление, внимание, память, творческое самовыражение;

развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные:

воспитывать морально-волевые и этические качества;

воспитывать самостоятельность и организованность;

воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

воспитывать чувства уверенности в себе;

формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения результата.

Оздоровительные:

формировать здоровье сберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены и закаливании, заботы о личной безопасности;

Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки

Планируемые результаты

Учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, повороты);
- основы прикладного плавания;
- факторы, благоприятно действующие на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила личной гигиены;
- основы спортивной терминологии.

Учащийся будет уметь:

- владеть изученными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов;
- соблюдать правила безопасности на воде;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Содержание учебного плана.

1-й и 2-й года обучения.

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к плавцу. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения на месте, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба с высоким подниманием колен на месте. Сочетание ходьбы на месте с различными движениями рук, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой.
2. То же левой рукой
3. И. п. — руки вперёд-в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой
8. То же левой рукой
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно.
10. И. п. — правая рука вперёд-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» .

14. То же, сгибая руку.
 15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
 16. То же, что упражнение 14.
 18. И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
 18. То же левой рукой.
 19. И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
 20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
 21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
 22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
 23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.
 24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
 25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
 26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
 27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
 28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
- Движения ногами как при плавании кролем на спине
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить.
 30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки». Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
 31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

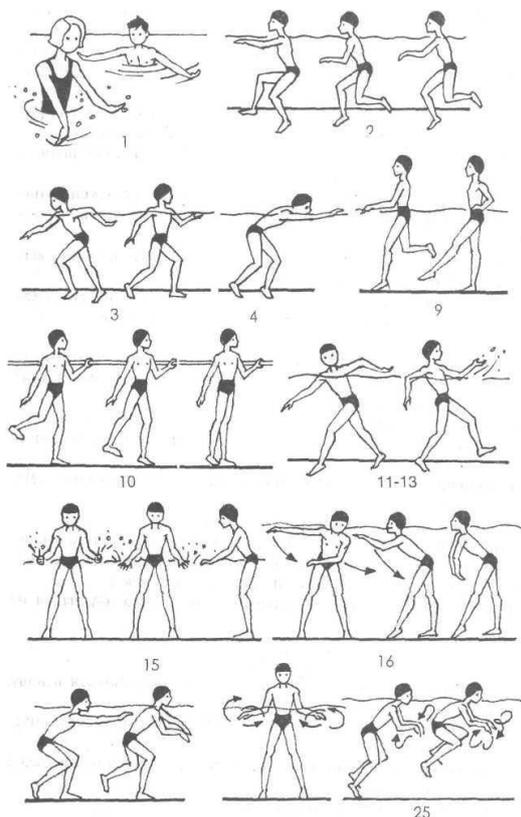
Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
4. Ходьба по дну без помощи рук со сменой направления движения.
5. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
6. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
7. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.
8. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
9. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
14. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.



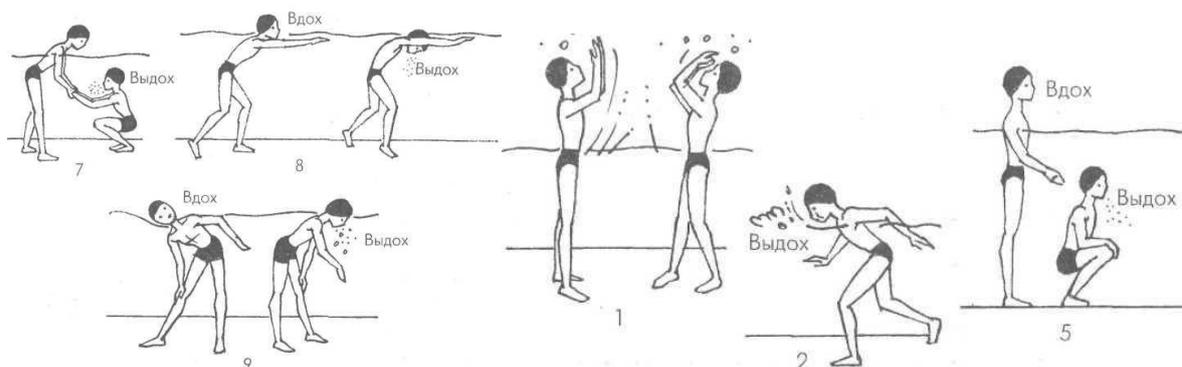
Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду, — выдох.
4. То же, погрузившись в воду с головой.
5. Упражнение в парах — «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
6. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи – выдохи; для вдоха поднимать голову вперед.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.



1-й год обучения.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. стоя в полный рост движения расслабленными руками

- вперёд, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,
- меняя положения ладоней (внутрь, наружу, повёрнуты к туловищу);
- эти же движения в положении наклона вперёд
- присев до уровня подбородка, вытянув руки в стороны и положив их на воду, выполнять повороты туловища в разные стороны, удерживая расслабленные руки и меняя положение кистей;

2. маховые движения ногами

- вперёд, назад,
- влево, вправо,
- вверх, вниз,
- одновременно, попеременно,
- скрестно,

- меняя положение стопы (вытянуты вперёд, развёрнуты внутрь, наружу).

ходьба в различных направлениях, с различным темпом, с различной скоростью, индивидуально и в группе, с разными положениями рук.

3. Передвижения по дну в различных положениях:

- грудью вперёд,

- спиной вперёд,

- левым боком вперёд,

- правым боком вперёд,

- с различной скоростью и с изменением направления движения:

- вперёд,

- назад,

- в стороны.

При выполнении упражнений используются простейшие способы передвижения:

- обычным шагом,

- скрестными шагами,

- в приседе,

- прыжками,

- бегом.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

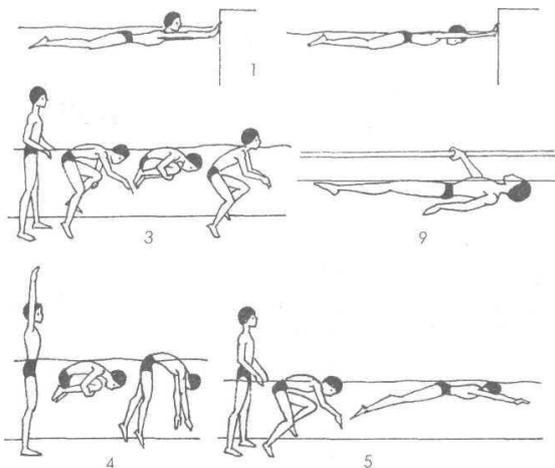
2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

3. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

4. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

5. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

6. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.



Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. – лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

3. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения на общее согласования движений

Упражнения для отработки техники кроля на груди

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для отработки техники кроля на спине

1. И.п. – лежа на спине, праваяверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

Упражнения для изучения движений ногами

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное
4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками

6. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
7. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
8. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
9. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите – карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

2. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

2. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него – «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 – 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого –нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

2-й год обучения.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища;

обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Упражнения для изучения техники кроля на груди

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

1. И.п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Тема 9. «Совершенствование спортивной техники брассом».

Практика: Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений

1. Плавание брассом, держа голову над поверхностью.
2. То же упражнение, но опустив голову вниз и задерживая дыхание.
3. Проплывание небольших отрезков, с обычным вариантом дыхания, с задержкой дыхания.
4. Преодоление постепенно увеличивающихся дистанций и отрезков.

Тема 10. «Упражнения на освоение техники комплексного плавания».

Практика: Совершенствование технического мастерства и улучшение спортивных показателей занимающихся. Работа направлена на развитие скорости, выносливости и технического совершенства.

Формы контроля: наблюдение.

Примеры упражнений.

1. Поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна).
2. Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков.
3. Чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 11. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке – это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого – либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

2. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги – «караси», игроки другой – «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются.

По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды – «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой – либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды – 120 – 150 см.

3. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

2. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 – 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

Игры с нырянием.

1.«Кто проворней»

На дно бассейна разбрасываются игрушки и по команде участники собирают их. Победил тот у кого их больше.

2.«Кто дальше»

Участники выстраиваются вдоль бортика и по сигналу ныряют ко дну и плывут на задержке дыхания как можно дальше. Условие – плыть близко ко дну.

Тематическое планирование. 1-й год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Гигиенические требования к плавцу. <u>Правила поведения в бассейне</u>	Во время занятия
2	Влияние плавания на организм человека	Во время занятия
3	Виды и техника основных видов плавания	Во время занятия
4	Подготовительные и подводные упражнения на суше и в воде для освоения с водой	4
5	Упражнения на дыхание в воде	2
6	Изучение спортивной техники плавания кролем на груди	15
7	Изучение спортивной техники плавания кролем на спине».	15
8	Изучение спортивной техники плавания брасс	15
9	Подвижные игры в воде на совершенствование техники плавания и развития физических качеств	8
10	Упражнения на освоение комплексного плавания(развитие физических качеств)	13

Тематическое планирование. 2-й год обучения.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила поведения и безопасность в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.	Во время занятия
2	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди.	12
3	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на спине	12
4	Совершенствование спортивной техники плавания кролем брасс	12
5	Изучение техники поворота при плавании	3
6	Изучение техники стартов	2
7	Упражнения на освоение комплексного плавания(развитие физических качеств)	21
8	Подвижные игры в воде на совершенствование техники плавания и развития физических качеств	10

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы в учреждении имеется:

-плавательная ванна –12,5 метров, 3 дорожки

Для реализации программы в учреждении имеется необходимый инвентарь и оборудование:

- доска для плавания - 15 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.

Информационное обеспечение:

- Интернет-источники - <http://www.ukzdor.ru/plavanie.html>
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Кадровое обеспечение: реализацию программы могут осуществлять учителя физической культуры, имеющие соответствующую квалификацию.

Формы контроля

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- выполнение тестовых заданий по оценке техники плавания;
- прием нормативов СФП ;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытое занятие.

Оценочные материалы.

Результаты успешного освоения программы отслеживаются путем проведения вводного, текущего, промежуточного и итогового мониторинга.

Вводный мониторинг проводится в течении сентября первого года обучения. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале обучения, начальное диагностирование.

Форма: Тестовые задания (мониторинг)

Выполнение «поплавка» «звездочки»

- Скольжение на груди.
- Скольжение на спине.
- Плавание произвольным способом.

Промежуточный проводится после освоения стиля плавания:

- Плавание с плавательной доской при помощи движений ног соответствующим способом в сочетании с дыханием в воду
- Плавание с плавательной доской при помощи рук соответствующим способом в сочетании с дыханием в воду
- Проплывание изученным стилем в полной координации.

Итоговый мониторинг в форме соревнований

- проплывание дистанции 12.5 – 25м кролем на груди и брассом.

Методы обучения:

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

Формы организации образовательного процесса:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- подводящие и игровые упражнения;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Формы организации учебного занятия:

- групповая работа;
- индивидуальная работа;
- самостоятельная работа;
- практическая игровая деятельность;
- работа в парах;

Список литературы.

1. В.С.Васильев Обучение детей плаванию Москва «Ф и С» 1989
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
5. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
6. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
7. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
8. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
9. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
10. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
11. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>