

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Обучение плаванию» составлена для учащихся 1-2 классов ГБОУ школа №428 Приморского района Санкт-Петербурга в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Образовательная программа начального общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе ГБОУ школа №428

Актуальность программы

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, не умеющих плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию.

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок плавания, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка. Его рекомендуется проводить после всех общеобразовательных предметов.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно–спортивных средств уважения к физической культуре и к плаванию.

Особенность программы

Преимущества спортивных занятий в системе дополнительного образования состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

Цели программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- Научить правильно дышать в воде.
- Научить выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине.
- Научить старту из воды на спине.
- Научить делать спады и прыжки в воду с бортика.
- Научить плавать в полной координации на спине.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные виды занятий:

- занятия в воде;

Условия реализации

Данная программа предназначена для обучения детей 6-8 лет.

Программа рассчитана на один год обучения (33 часа). Занятия проводятся один раз в неделю по 45 мин.

По окончании обучения обучающиеся должны:

Должны знать:

1. основы личной гигиены;
2. технику безопасного поведения в бассейне и на воде;
3. о физических свойствах воды (прозрачность и выталкивающая сила воды);

Должны уметь:

1. уверенно лежать на воде;
2. задерживать дыхание;
3. делать выдох в воду;
4. плавать ногами кролем на груди и на спине без доски в сочетании с дыханием;
5. выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди, на спине;
6. выполнять имитационные упражнения для плавания кролем на груди и на спине;
7. плавать ногами дельфином;
8. проплыть 12 метров на спине в полной координации;

9. проплыть 12 метров кролем на груди в полной координации.

Формой подведения итогов является способность выполнить контрольные упражнения.

Для достижения поставленных целей используются различные методы обучения: наглядные, словесные, практические, методы мотивации и стимулирования, игры.

После завершения программы дети могут продолжить обучение в старших возрастных группах системы дополнительного образования.

1. УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		<i>всего</i>	<i>практика</i>	<i>теория</i>
1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Упражнения по освоению с водой	4	4	
3.	Обучение дыханию	6	4	2
4.	Обучение кролем на спине	9	8	1
5.	Обучение кролем на груди	7	5	2
6.	Игры и игровые упражнения	2	2	
7.	Свободное плавание	3	3	
	И Т О Г О:	33	26	7

Календарно-тематический план по плаванию

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения (неделя)	
Раздел программы: Упражнения по освоению с водой					план	факт
1	Правила поведения на воде, в бассейне, в душе	Инструктаж по правилам поведения в бассейне. Гигиена пловца.	Знать правила поведения в бассейне.		1	
2	Техника лежания у бортика на груди	Лежание на груди, держась руками за бортик.	Знать правила поведения в бассейне. Уметь лежать на груди, держась за бортик.	Опрос по технике безопасности в бассейне.	2	
3	Задержка дыхания. Техника лежания у бортика на груди	Имитация задержки дыхания на суше. Задержка дыхания, опустив лицо в воду. Лежание на груди с доской.	Уметь задерживать дыхание.		3	
4	Выдох в воду	Выдох в воду. «Сядь на дно», «Пузыри», прыжки с выдохами.	Уметь делать выдох носом под водой.		4	
5	Техника работы ногами	Имитация работы ногами кролем на груди, лёжа на	Уметь работать ногами кролем лёжа на бортике.		5	

	кролем на груди у бортика	бортике и держась руками за бортик бассейна.	Уметь работать ногами кролем, лёжа у бортика бассейна.			
6,7, 8	Техника лежания и скольжения с доской на груди	Лежание и скольжение на груди с доской. «Торпеда» с доской.	Уметь лежать и скользить на груди с опущенной головой.		6,7, 8	
9	Скольжение на груди «Стрелочка» . «Поплавок» и «Звёздочка».	Скольжение на груди «Стрелочка». Упражнение на всплывание «Поплавок» и на лежание «Звёздочка».	Уметь скользить на груди руки «Стрелочка». Уметь делать «Поплавок» и «Звёздочку».		9	
10, 11	Техника лежания и скольжения с доской на спине	Лежание и скольжение на спине с доской за головой и у живота.	Уметь лежать и скользить на спине.		10, 11	
12, 13	Лежание и скольжение на спине без доски	Лежание и скольжение на спине без доски. Скольжение на спине руки в «Стрелочке». «Торпеда» на спине.	Уметь скользить на спине руки «Стрелочка».		12, 13	
14	Техника работы ногами кролем на спине, сидя	Имитация работы ногами кролем на спине, сидя на бортике бассейна.	Уметь работать ногами кролем сидя на бортике.		14	

	на бортике					
Раздел программы: Кроль на спине						
15, 16	Ноги кроль на спине с доской	Плавание ногами кролем на спине с доской у живота и за головой.	Уметь плавать ногами кролем на спине с доской.	Техника плавания ногами кролем на спине с доской.	15, 16	
17, 18, 19	Ноги кроль на спине руки внизу и в «Стрелочке»	Плавание ногами кролем на спине руки внизу и в «Стрелочке». Плавание ногами кролем на спине с доской в вытянутых руках. Плавание ногами кролем на спине с доской.	Уметь плавать ногами кролем на спине руки внизу и в «Стрелочке».	Техника плавания ногами кролем на спине.	17, 18, 19	
20, 21, 22, 24	Техника работы ног кролем на спине с работой одной рукой	Имитационное упражнение на суше - работа одной рукой на спине с различными исходными положениями рук. Плавание ногами кролем на спине с поочерёдной, попеременной работой одной рукой.	Уметь выполнять имитационное упражнение на суше. Уметь плавать ногами кролем на спине с поочерёдной работой одной рукой.		20, 21, 22, 24	
25	Техника работы	Имитация упражнения на	Уметь плавать ногами кролем	Техника плавания	25	

	ногами кролем на спине со сменой положения рук	суше. Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	на спине со сменой положения рук на 6 счётов.	ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов.		
26	Техника работы ногами кролем на спине с работой руками «Мельница»	Плавание ногами кролем на спине с работой руками «Мельница».	Уметь плавать ногами кролем на спине с работой руками «Мельница».	Техника плавания на спине «Мельница».	26	
Раздел программы: Кроль на груди (вольный стиль)						
27, 28,	Техника работы ногами кролем на груди с доской и без доски	Плавание ногами кролем на груди с доской и без доски руки внизу и впереди.	Уметь плавать ногами кролем на груди с доской и без доски.		27, 28,	
29, 30, 31	Ноги кроль на груди с работой одной рукой с доской	Имитационные упражнения на суше: работа одной рукой кролем на груди. Плавание ногами кролем на груди с работой одной рукой с доской; с попеременной и поочерёдной работой руками.	Уметь выполнять имитационные упражнения на суше. Уметь плавать ногами кролем на груди с работой одной рукой с доской.	Техника выполнения имитационных упражнений на суше.	29, 30, 31	

32	Ноги кроль на груди с работой одной рукой без доски	Плавание ногами кролем на груди с работой одной рукой без доски; с попеременной и поочерёдной работой руками.	Уметь плавать ногами кролем на груди с работой одной рукой без доски.	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой.	32	
33	Ноги кроль на груди с работой одной рукой без доски	Резервный урок Плавание ногами кролем на груди с работой одной рукой без доски; с попеременной и поочерёдной работой руками.	Уметь плавать ногами кролем на груди с работой одной рукой без доски.	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой.	33	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

Тема 1: Правила поведения в бассейне

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема 2: Меры безопасности в бассейне

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема 3: Личная гигиена пловца

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

Теория.

Краткая характеристика и техника выполнения упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление); упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз; упражнения на всплывание и лежание на поверхности воды; скольжения. Необходимо приучать детей самостоятельно входить в воду, окунаться, не боясь воды.

Практика.

а) выполнение упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление) - ходьба по дну, разгребая воду руками ("Лодочки плывут"); прыжки в воде: на месте, вдоль бортика ("Мячики"); игры и игровые упражнения: "Морской бой", "Солнышко и дождик", "Заведи мотор".

б) выполнение упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз - "Умывание"; погружение с головой под воду и открывание глаз на 5 сек., затем 7 - 10... прыжки по дну с погружением под воду; подныривание в центр обруча; то же, обруч вертикально; Игры: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Насос", "Прорубь", "Смотри в глаза друг другу", "Водолазы", "Сосчитай пальцы на руке", "Туннель", "Баба села в огород".

в) выполнение упражнений на всплывание и лежание на поверхности воды – лежание на груди и на спине: держась двумя руками за неподвижную опору, подвижную опору (доску), без опоры. Игровые упражнения: "Поплавок", "Медуза", "Звезда".

г) выполнение скольжений - скольжение на груди и на спине: с подвижной опорой (доской, игрушкой); без опоры: "Стрелочкой". Игры: "Скользкие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее", "Поезд в туннеле", "Торпеда".

3. Обучение дыханию

Теория.

Краткая характеристика и техника выполнения упражнений на дыхание в воде.

Практика.

Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”), постепенно приседая в воду с головой, поочередное выполнение вдоха и выдоха в воду. Игры: “У кого вода закипит сильнее”, “Насос”, “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.

4. Упражнения для обучения кролем на спине

Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на спине, работа одной рукой, “Мельница” на спине.

Практика.

На суше - работа ногами кролем сидя на полу. Стоя, имитация работы одной рукой с различными исх. положениями, “Мельница” назад. В воде – сидя на краю бортика, лёжа на спине, работа ногами кролем. С опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. Работа правой (левой) рукой назад, “Мельница” на спине.

5. Упражнения для обучения кролем на груди

Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на груди на задержке дыхания, с дыханием, с работой одной рукой, на боку, “Мельница” вперёд.

Практика.

На суше - попеременная работа ногами лёжа на груди. В воде – работа ногами кролем: у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. На задержке дыхания, с дыханием. “Стрела” с работой ног кролем; плавание ногами кролем на груди с поочередным вдохом и выдохом в воду; плавание ногами кролем на боку; на суше – имитация работы одной рукой кролем с дыханием. В воде – поочередная работа правой (левой) рукой держась за бортик, держась за доску. Плавание на боку. Игровое упражнение: “Винт” и “Винт с выдохом”.

6. Игры и игровые упражнения

Теория.

Краткая характеристика и правила игр на воде. Классификация игр по своей направленности: игры для ознакомления со свойствами воды, с погружением в воду и открыванием глаз, с лежанием и всплыванием, со скольжением, с выдохом в воду.

Практика.

а) *игры для ознакомления со свойствами воды.* Задача - приучать детей выполнять разные движения в воде, преодолевая ее сопротивление, держать равновесие, не бояться брызг.

Игры: “День-Ночь”, “Солнышко и дождик”, “Баба села в огород”.

б) *игры с погружением в воду и открыванием глаз.* Задача - научить погружаться в воду с открытыми глазами, задерживать дыхание.

Игры: “Водолазы”, “Прорубь” (“Поднырни в обруч”), “Туннель”, “Насос”.

в) *игры с лежанием и всплыванием.* Задача - способствовать овладению горизонтального положения тела в воде и невесомости.

Игры: “Крокодил”, “Рак”, “Солнышко”, “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”.

г) *игры со скольжением.* Задача - совершенствовать скольжение на груди и на спине.

Игры: “Скользящие стрелы”, “Поезд в туннеле”, “Торпеда”, “Торпеда на спине”.

д) *игры с выдохом в воду.* Задача – научить полному выдоху в воду.

Игры: “Остуди чай”, “Пузыри”, “Насос с выдохом”, “Подводная лодка”, “Винт” и “Винт с выдохом”.

7. Свободное плавание с игрушками

Практика. Свободное плавание с игрушками.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;

- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях занимающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние;

- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в плавании. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по плаванию подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом *групповым методом (10–15 человек)*.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в бассейне, а также к гигиеническим процедурам.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

1. совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
2. овладения двигательными умениями и навыками;
3. овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
- б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

- а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и ребёнком по счету, командам тренера).
- б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и ребёнка.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам ребёнка.

6. Материально-техническое оснащение

- Доски плавательные
- Игрушки тонущие
- Нодлс (оборудование для аквааэробики)
- Шест
- Обручи
- Банкетки

- Душевые кабины

Список литературы для педагогов

1. Аллакин Ю.А. Основы обучения и преподавания плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Пенза, 1998. - 23 с.
2. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. -200 с.
3. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
5. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1998. - 23 с.
7. Лейнус Х. Игры для детей различного возраста. Плавание.- 1977.
8. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье.- М. : Ф и С, 1988
9. Осокина Т. И. Как научить детей плавать М. , 1959.
10. Широканова Л.И. Эффективность массового обучения плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - 1991. - 23 с.
11. Щербакова Р.А. Планирование учебной работы в школе по начальному обучению плаванию. - Сыктывкар, 1994. - 35 с.

8. Список литературы для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М. , 1973.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М. : Ф и С, 1974
4. Лейнус Х. Игры для детей различного возраста. Плавание.- 1977.
5. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье.- М. : Ф и С, 1988
6. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / В. С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г. Ф. Иванова. М. , 1983.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать М. , 1959.
8. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши. – Плавание: Ежегодник. М. : Ф и С, 1984.

