

Пояснительная записка

Образовательная программа “Оздоровительное плавание” реализуется в рамках деятельности образования ГБОУ школа №428.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Новизна

Эта программа составлена с учетом возрастных занимающихся.

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 умеющего плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию.

Традиционная школьная программа по плаванию, рассчитанная на 24-26 часов подготовки, не ориентирована на решение данной задачи. Поэтому создание наиболее эффективной технологии обучения плаванию позволит успешно решить одну из социально значимых задач нашего времени.

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 – оздоровительных средств уважения к физической культуре и к плаванию.

Особенность программы

Преимущества оздоровительных занятий состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных способностей.

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 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 7-13 лет в условиях большого бассейна.

Программа рассчитана на один год обучения (28 часов).

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Теоретическая подготовка	1		1
2.	Обучение плаванию кролем на спине	10	10	
3.	Обучение плаванию кролем на груди	11	11	
4.	Обучение плаванию дельфином	5	5	
5.	Игры и игровые упражнения	1	1	
	И Т О Г О:	28	27	1

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. Обучение плаванию 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.

3. Обучение 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”.

4. Обучение дельфином

Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами дельфином на задержке дыхания, с дыханием

Практика.

“Стрела” с работой ног дельфином; плавание ногами с доской и без; плавание ногами дельфином на боку и на спине.

5. 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”.

з) *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”.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- формировать навыки здорового образа жизни

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время занятий

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. проплыть 25 метров на спине в полной координации;
8. проплыть 25 метров кролем на груди в полной координации
9. проплыть 25 метров дельфином работая только ногами

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.

Методическое обеспечение образовательной программы

Учебное 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) Упражнения по элементам (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 учебного 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 выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам ребёнка.

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. ЩербакOVA 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
1	Техника безопасности на занятиях	1	Входной
2	Кроль на спине. Техника работы ног с доской и без	1	Текущий
3	Кроль на спине. Техника работы ног с доской и без	1	Текущий
4	Кроль на спине, изучение техники работы рук .	1	Текущий
5	Кроль на спине, изучение техники работы рук .	1	Текущий
6	Согласование работы рук и ног кролем на спине	1	Текущий
7	Согласование работы рук и ног кролем на спине	1	Текущий
8	Полная координация кроль на спине.	1	Текущий
9	Кроль на спине. Движение руками и согласование работы ног, рук, дыхания. Старт при плавании на спине.	1	Текущий
10	Полная координация кроль на спине.	1	Текущий
11	Зачетное занятие.	1	Промежуточный
12	Кроль на груди. Техника работы ног с доской	1	Текущий
13	Кроль на груди. Согласование движений ног, рук и дыхания.	1	Текущий
14	Кроль на груди. Согласование движений ног, рук и дыхания.	1	Текущий
15	Кроль на груди. Техника работы рук в согласовании с дыханием	1	Текущий
16	Кроль на груди. Техника работы рук в согласовании с дыханием	1	Текущий
17	Кроль на груди. Техника работы рук	1	Текущий
18	Кроль на груди. Техника работы рук	1	Текущий
19	Кроль на груди. Плавание в полной координации	1	Текущий
20	Кроль на груди. Изучение скоростных поворотов	1	Текущий
21	Кроль на груди. Совершенствование стартов и поворотов. Ускорение	1	Текущий
22	Зачетное занятие	1	Промежуточный
23	Дельфин. Изучение техники движений ног с доской	1	Текущий
24	Дельфин. Упражнения в плавании дельфином	1	Текущий
25	Дельфин. Упражнения в согласовании работы ног и рук с дыханием	1	Текущий
26	Дельфин. Техника работы рук в согласовании с дыханием	1	Текущий
27	Дельфин. Техника работы рук	1	Текущий
28	Итоговое занятие. Игры и развлечения в воде	1	Итоговый