


частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 20»

Согласовано:
«30» августа 2023г.

Зам. директора по УВР


Стольникова Н.К.



Рабочая программа внеурочной деятельности

«Плавание» 1 - 4 классы

Начальное общее образование, 1 - 4 классы
Уровень образования (класс)

Количество часов в неделю: 1 - 4 классы - 1 час

Общее количество часов на год: 1 класс - 33 часа

2 - 4 классы - 34 часа

Учитель: Говорова Мария Федоровна

Уссурийск, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для учащихся средней школы, рассчитана на 1 год. Формирование разносторонне развитой личности - сложная задача, преподавание плавания через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система занятий в системе общеобразовательной школы, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника. Грамотно поставленный процесс обучения детей азам плавания позволяет реализовать многие позитивные идеи – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, трудолюбие и дисциплину. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Это вид спорта укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Плавание способствует гармоническому развитию всех групп мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Продолжительность занятий в группе оздоровительного плавания – 1 раз в неделю по 1 часу (33 часов).

Основной формой работы в кружке «Оздоровительное плавание» является групповые занятия с индивидуальными методическими указаниями.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и снова заканчивается на суше. Во второй части, проводимой в воде, занимающиеся совершенствуют полученные навыки, осваивают технику способов плавания. В третьей части проводятся игры на воде, подводятся итоги занятий и даются задания на дом. В проведении занятий широко используется игровой метод, применяются дополнительные плавательные средства.

При учебно-тренировочном процессе следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами, строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические требования и правила безопасности на воде и суше.

Программа составлена на основе «Программы по дополнительному образованию, отличительной особенностью данной программы является то,

что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004 и в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ:

-Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;

-«Концепция развития дополнительного образования детей» утвержденная Правительством РФ 4 сентября 2014г. №1726-р.

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-«Санитарно-эпидемиологическим требования к устройству, содержания и режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»2.4.4.3172-14(утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г.№41»

Программа предусматривает оздоровительную деятельность, связанную с организацией физкультурно-оздоровительного мероприятия направленного на обучение и совершенствование техники плавания и закаливание организма.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также 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 нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди,

живота, спины и ног , устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием 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

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель и задачи образовательной программы.

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены **задачи:**

Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков. 2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине. 3. Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, баттерфляй. (проплывать дистанцию 25-50 метров избранным способом). 4. Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Отличительные особенности программы.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с одинаковой глубиной. Глубина чаши – 1.8 м. Длина — 25 м. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный

для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по оздоровительному плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнениях пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками

изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

Возраст детей.

Дети в группах разного уровня подготовки. Дети имеют возможность, посещая занятия в группе обучения, как научиться плаванию, так и осуществлять оздоровление организма и изучать технику плавания спортивными стилями. При обучении плаванию детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

Сроки реализации программы.

Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на 1 год.

Форма и режим занятий.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Общее количество часов в год – 33 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на воде и суше;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

уметь:

Обучающийся в конце года обучения научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) всеми стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции от 25 м и 100 м любым избранным способом плавания.

Содержательный контроль и оценка результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми. Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя.

Основные формы и средства обучения:

- 1.Проверяется уровень плавательной подготовленности на первом занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции) в метрах. А так же стиль плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
- 2.Проверяется уровень плавательной подготовленности на 17-18 занятии . В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.
3. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также время в сек. Или результат соревнования (если учащийся принимал участие в соревнованиях).

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни,

культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; Личностными результатами программы внеурочной деятельности по направлению “Оздоровительное плавание” является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению “плавание” – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности на занятии.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

- Приобретение теоретических знаний и практических навыков спортивного плавания.
- Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Тематическое планирование кружка «оздоровительное плавание»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	1	1	----
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	3	1	2
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	5	2	3
4.	Упражнения для оздоровления организма при плавании.	15	3	12
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	0,5	1,5
6.	Игры на воде.	4	1	3
7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание; инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию).	2	2	----
8.	Тестирование и соревнования.	3	----	3
	Итого:	35	10,5	24,5

Содержание занятий.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения в ФОК, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера _ свистку, жестам и т.д.)

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 25 метров в полной координации.

Тема 4. Упражнения для оздоровления организма при плавании.

Оздоровление организма осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (25 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;

- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Тема 6. Игры на воде.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Тема 7. Теоретические сведения.

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

гигиена тела, режим и питание пловца;

правила пользования инвентарём для плавания;

правила соревнований по плаванию.

Тема 8. Тестирование и соревнования.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- практический:
 - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают

координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 10 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 5 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания. Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
 - плавательные доски;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Календарно-тематическое планирование кружка

«Оздоровительное плавание»

33ч

№ п\п	Темы занятий	Дата	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.		1	Беседа. Практика
2	Т.Б. Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания..		1	Беседа. Практика
3	Т.Б.ОРУ. Упр-я на освоение с водой, у бортика работа ног. «Поплавок», «Звездочка». Передвижение вдоль бортика. Игры на воде.		1	Теория. Практика
4	Т.Б.ОРУ. Роль плавания на дыхательную систему. Упр-я на задержку дыхания, работа ног у бортика. Скольжение вдоль бортика. Игры.		1	Беседа. Практика
5	Т.Б.ОРУ. Соблюдение мер личной гигиены. Упр-я на дыхание. Скольжение. Погружение в воду на задержку дыхания. Работа ног у бортика. Игры.		1	Беседа. Практика
6	Т.Б. ОРУ. Роль плавания на закаливание организма. Работа ног, упр-я на дыхание. «Поплавок, звездочка».		1	Теория. Практика
7	Т.Б.ОРУ и СФП на суше. Упр-я на дыхание «вдох-выдох», работа ног с доской. Работа рук «раздельно». Игры на воде «Фонтан».		1	Теория. Практика
8	Т.Б.ОРУ и СФП. Роль плавания на нервную систему. Упр-я на дыхание. Скольжение. Плавание с доской. Игры на воде.		1	Беседа. Практика
9	Т.Б.ОРУ. Контроль упр-й на задержку дыхания: «Поплавок»,			Теория. Практика

	«Звездочка». Контроль работы ног кролем с досочкой. Игры на воде.			
10	Т.Б. ОРУ. Роль плавания на сердечно-сосудистую систему. Скольжение на груди, спине. Работа рук и ног с доской. Игры.		1	Беседа. Практика
11	Т.Б. ОРУ, СФП. Работа ног у бортика с дыханием. Обучение элементарным гребковым движениям рук. Игра «Кто дальше».		1	Теория. Практика
12	Т.Б. ОРУ. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди.		1	Практика.
13	Т.Б. ОРУ. Упр-я на дыхание. Скольжение на груди, «звездочка, поплавок». Игры «Стрелы».		1	Теория. Практика.
14	Т.Б. ОРУ. Скольжение под водой, ныряние, упр-я для работы рук и ног с доской. Игры.		1	Теория и практика.
15	Т.Б. ОРУ. Работа ног кролем с досочкой до 50м. Кроль на груди: работа рук «раздельно». Соскоки в воду.		1	Теория и практика.
16	Т.Б. ОРУ. Учет: работа ног кролем с доской-25м с учетом времени.		1	Теория и практика.
17	Т.Б. ОРУ. Согласование работы рук с дыханием. Плавание небольших отрезков с доской. Игры с предметами и без.		1	Практика.
18	Т.Б. ОРУ. Плавание кролем на груди и на спине по 50м. Свободное плавание. Игры с предметами.		1	Практика. Ролевая игра.
19	Т.Б. ОРУ. Упр-я на технику работы ног, рук способом кроль на груди. Работа ног с доской. Старты, повороты.		1	Теория и практика.
20	Т.Б. ОРУ. Упр-я на дыхание. Раздельное плавание, «волна» на		1	Теория и

	груди, спине, старты, повороты.			практика.
21	Т.Б.ОРУ. Обучение движению ног брасс на спине. Плавание ноги брасс на спине с опорой и без.		1	Теория и практика.
22	Т.Б.ОРУ. Упр-я с предметами и без. Раздельное плавание, «волна» на груди, обучение: «волна» на спине.		1	Практика.
23	Т.Б.ОРУ. Беседа на тему: «Личная гигиена». Упр-я для укрепления мышц ног. Обучение: работа рук баттерфляй.		1	Беседа и теория.
24	Т.Б.ОРУ, СФП. Спец.упр-я на задержку дыхания. Работа ног с доской. Развитие выносливости: объем – 200м. в/с.		1	Практика.
25	Т.Б.ОРУ, СФП. Совершенствование техники работы ног-кроль, учебные прыжки, повороты.		1	Практика.
26	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику вольного стиля. Объем – 400м кроль.		1	Практика.
27	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику вольного стиля. Объем – 300м в/с.		1	Теория и практика.
28	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику кроль на спине. Объем – 200м кроль на спине.		1	Теория и практика.
29	Т.Б. ОРУ. Упр-я на координацию. Скольжение, ныряние. Игры.		1	Теория и практика.
30	Т.Б.ОРУ.. Развитие двигательных способностей. Плавание на объем по 200м кроль на груди, на спине.		1	Практика.
31	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я для работы рук, ног кроль на спине. «Волна» на спине, груди.		1	Теория и практика.
32	Т.Б. ОРУ. Плавание с доской для		1	Практика.

	укрепления мышц ног, упр-я на дыхание, игры.			
33	.Т.Б. ОРУ. Учет: в/с -25 и 50 м на время (по возрасту).		1	Практика.
34	Т.Б. ОРУ.Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс.		1	Теория и практика.
35	Т.Б. ОРУ.Плавание облегченными способами. Свободное плавание.		1	Практика.

Список литературы

1. *Булгакова Н. Ж.* Плавание. – М : Физкультура и спорт, 1999г.
2. *Булгакова Н. Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М : Физкультура и спорт, 2000 г.
3. *Макаренко Л. П.* Юный пловец. – М : Физкультура и спорт, 1983 г.
4. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т. М. Абсалямова. – М., 1977г.
5. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993г.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983 г.
7. *Зенов Б. Д., Кошкин И. М., Вайцеховский С. М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М., Физкультура и спорт, 1986 г.
8. *Талаче Ежи.* Энциклопедия физических упражнений. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.
9. *Викулов А. Д.* Плавание. – Ярославль, 1999 г.
10. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. – М., Астрель, 2003 г.
11. *Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.* Плавание. Игровой метод обучения. – Библиотечка тренера, 2006 г