

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64 г. Пензы
(МБОУ СОШ № 64)

Принято
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 64 г. Пензы
Протокол № 8
от 30.08. 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 64 г. Пензы



О.И. Чуб

Приказ № 33/ос
от 01.09. 2017 г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Школа плавания»**

*Возраст обучающихся: 1-5 класс
Срок реализации: 28 часов*

Составитель: Смирнов Д.В.
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Школа плавания» разработана на основе «Программы начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста» (авт.-составитель Тюканкин В.В., Пензенская региональная общественная организация «Федерация плавания Пензенской области»).

Программа направлена на обучение плаванию учащихся 1-5 классов и рассчитана на 28 часов обучения в год. Количество занятий в неделю - 1.

Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Актуальность программы.

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важным навыком для каждого человека.

Цель программы – обучение учащихся 1-5 классов плаванию.

Задачи:

1. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
2. Формирование гигиенических навыков плавания.

3. Развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений).
4. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
5. Формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности.
6. Воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Принципы реализации программы.

1. **Принцип научности**, подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.
2. **Принцип наглядности**, подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).
3. **Принцип сознательности и активности**, подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.
4. **Принцип доступности**, подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.
5. **Принцип последовательности**, подразумевающий поэтапное освоение учебного материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки.
6. **Принцип систематичности**, подразумевающий системное построение процесса обучения плаванию.
6. **Принцип оздоровительной направленности**, подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

2. Общая характеристика курса

Программа обучения плаванию включает 2 этапа:

- подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых

движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;

- этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

Курс включает:

- теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;

- общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техникой;

- специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.

- специальную техническую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техникой пловца.

3. Формы и методы организации занятий

В процессе обучения плаванию необходимо сочетание всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практические методы: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции,

просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

4. Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в бассейне • Гигиена физических упражнений • Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания 	3 1 1 1
2.	<i>Практическая подготовка:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение техники плавания кролем на груди и на спине • Учебные прыжки в воду • Старты • Игры • Контрольные испытания 3. <i>Общefизическая подготовка на суше:</i> <ul style="list-style-type: none"> • СФП • ОФП 	20 4 9 2 2 1 2 2 2
3.	Медицинский контроль	1
ИТОГО:		28 часов

5. Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Раздел II. Практическая подготовка.

1. Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение, передвижение по дну. Игры в воде различной направленности.

2. Упражнения, направленные на изучение техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучение способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения поворотов, спадов, соскоков. Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

Ожидаемые результаты

1. Повышение количества учащихся младшего школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.

5. Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

6. Диагностика результативности реализации программы.

Диагностика результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками(техникой движений). Методами диагностики достижения воспитательных задач программы являются психолого-педагогическое наблюдение, опросы, тесты и анкеты, направленные на изучение изменений в личности школьника. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
2.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
3.	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): <ul style="list-style-type: none">• «кроль» на груди 20-25 м• «кроль» на спине 20-25 м		
4.	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высших. учеб. заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 .
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990.
6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
7. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
9. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 2005.