


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей №2»
от «25» мая 2021 г.
протокол № 3
Председатель
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей №2»
от «01» сентября 2022 г.
№ 1/13
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

АКВАФИЗКУЛЬТУРА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся – 8-10 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-разработчик:
Крылова Елена Валерьевна,
Инструктор по плаванию
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны - физических упражнений, с другой - уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.

Вода обладает большой теплопроводностью сопровождением и, следовательно, отнимает больше тепла. Соприкосновение воды с кожным покровом сопровождается раздражением нервных окончаний и ведёт к изменению тонуса и просвета кровеносных сосудов с последующим влиянием на все органы и системы человека. Сила раздражением водой достигается увеличением площади соприкосновения с ней, снижением температуры воды и увеличением времени её воздействия.

При систематических занятиях плаванием у детей повышается тонус нервной и мышечной системы, улучшается обмен веществ, детский организм становится невосприимчивым к простудным заболеваниям. Движения воды стимулируют функцию дыхания, кровообращения, улучшают деятельность желудка и кишечника. Плавание, как и другие водные процедуры, совершенствуют терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует всестороннему физическому развитию ребёнка, помогает развить такие ценные качества личности как смелость, упорство, дисциплинированность, воспитывается уверенность в себе.

Существует много разнообразных игр на воде, которые также помогают вызвать положительные эмоции на занятиях плаванием. Они способствуют быстрому освоению водной среды. И уже после того, как дети осваиваются в воде, можно переходить к обучению к разным видам плавания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквафизкультура» реализуется в МБОУ «Лицей № 2» города Братска.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на физическое развитие детей младшего школьного возраста, на оздоровление, укрепление и закаливание детского организма через принятие водных процедур при разной температуре; на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Занятия в бассейне чрезвычайно полезны, так как сопровождаются физической нагрузкой и вызывают положительные эмоции. Положительные эмоции, в свою очередь, помогают вызывать у ребёнка нужный психологический настрой, заинтересовать детей и тогда важный принцип закаливания, который состоит в сознательном отношении к закаливающим процедурам, будет выдержан.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Аквафизкультура» составлена с учетом рекомендаций, подготовленных в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» для основной школы (2010 г.); с опорой на:

- Программы внеурочной деятельности в школе: спорт, оздоровление, туризм». Авторы Григорьев Д. В., Степанов П. В., Степанова И.В.
- Учебное пособие для инструктора общественника «Плавание», автор Н.Ж. Булгаков.

Цель: оздоровление и закаливание детей, их обучение жизненно необходимым прикладным навыкам плавания.

Задачи:

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка; своевременному формированию «мышечного корсета», и выработке хорошей осанки.
- Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию (совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, а также интеллектуальных и нравственных качеств личности).
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Способствовать формированию позитивной самооценки, самоуважения.
- Способствовать развитию волевых качеств

Результаты освоения программы:

Личностные:

- Ценностное отношение к жизни, своему здоровью;
- Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Метапредметные:

Регулятивные УУД

- умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД

- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

Коммуникативные УУД

- умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения);
- умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности.

Предметные:

Знание:

- Правил поведения на воде
- Правил оказания первой медицинской помощи при утоплении;
- Специальной терминологии

Умение:

- применять базовые понятия и термины курса в занятиях плаванием;
- оказывать первую медицинскую помощь при утоплении;
- плавать стилем кроль на груди, кроль на спине, брасс, прикладным плаванием, технике стартов и поворотов в вышеперечисленных способах плавания;
- использовать подходящие ресурсы для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни;
- использовать специальную терминологию;
- выполнять комплексы ОРУ в воде на укрепление «мышечного корсета».
- наблюдать за своим физическим состоянием.

Приобретут опыт сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню содержания программа – общеразвивающая; по уровню усвоения - общекультурная, по целевой установке – спортивно-оздоровительная, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности программа однопредметная.

Программа предназначена для групповых занятий со слабо плавающими детьми, с детьми, имеющими нарушения осанки, ослабленный иммунитет (часто болеющими). Программа адресована детям, проживающим в близлежащих микрорайонах, обучающихся в школах, не имеющих плавательных бассейнов.

В программе достаточно много внимания уделяется освоению обучающимися основ плавания и приобретению практических навыков плавания кролем (на груди и на спине), брассом, прикладного плавания, а так же элементов плавания способом «дельфин».

При обучении плаванию используются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, корригирующие упражнения, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используются в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения. Разработанные условия и способы обучения направлены, прежде всего, на хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, высокую способность к мгновенным переключениям от работы одного характера к работе другого характера. Программа призвана способствовать формированию позитивной самооценки посредством создания условия для достижения личных спортивных успехов каждым обучающимся в соответствии с их индивидуальными физиологическими способностями.

От возраста и физической подготовленности будут зависеть *дозировка и нагрузки* в рамках курса, выбранная методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала.

Учебный процесс строится следующим образом:

Перед началом занятия обучающиеся принимают теплый душ, затем проходят в чашу бассейна где проводится разминка включающая в себя, общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

После комплекса упражнений следуют подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Далее упражнения для разучивания техники изучаемых стилей плавания «с опорой и без».

В заключительной части занятия в воде используются игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умений передвигаться в воде, всплывать, выполнять прыжки в воду;
- овладению выдохами в воду и навыками погружения и открывания глаз;
- овладению лежанием и скольжением;
- развитию физического качества.

После выхода из чаши, обучающиеся отправляются в сауну на 10 минут (температура в парной для детей не должна превышать 70 градусов.). Максимального

расслабления и восстановления можно достичь, сочетая бассейн и сауну. Основная идея этого сочетания в разнице температур. В теплой и влажной атмосфере сауны тело человека расслабляется, открываются поры кожи, температура кожи тела увеличивается, наблюдается усиление кровообращения в коже, прогреваются мышцы.

Теплый пар отлично прогревает слизистую оболочку носа, насыщает ее влагой. Под воздействием высокой температуры, бронхи расширяются, дыхание становится более медленным и глубоким. Последующее охлаждение способствует резкому учащению дыхания. Это является тренировкой дыхательной системы, профилактикой респираторных заболеваний и отличной помощью для укрепления иммунитета и закаливания. После необходимо охладиться под душем, постепенно снижая температуру от 20° до 5–7°. Так можно избежать резкого спазма сосудов и скачков давления.

Описание педагогического контроля

Педагогический контроль проводится в начале и в конце учебного года:

- в начале года - в форме тестирования первичных навыков плавания;
- в конце года - в форме выполнения нормативов для начинающих пловцов командных состязаний на воде, с предметами и элементами плавания.

Состязание на проверку (демонстрацию) овладения обучающимися какими-либо умениями и навыками

Сроки реализации программы. Режим проведения занятий.

Программа рассчитана на 1 год. Количество часов в год - 68 часов.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Количество детей в группе - 13 человек.

Занятия проводятся в разновозрастных группах из обучающихся 7-12 лет, интересующихся плаванием и имеющих показания к оздоровлению путем плавательных занятий. Формы занятий – групповые

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Поскольку теоретическими понятиями обучающиеся овладевают в процессе выполнения практических заданий, осваивая и закрепляя полученные умения и навыки, то выделять часы, отпущенные отдельно на теорию и практику, в учебно-тематическом плане нецелесообразно.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование тематических разделов	Кол-во часов	Формы организации занятий	Формы педагогического контроля
	Диагностика первичных навыков плавания в начале учебного года	1		Вводная диагностика
1	Занятия «на суше». Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду. Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.	3	Беседа Практикум	Вводная диагностика
2	Подводящие упражнения и игры.	6	Практикум в малой группе	Взаимоконтроль
3	Корректирующая гимнастика. (Дыхательная, «сердечная») Самоконтроль	4	Практикум в малой группе	

4	Кроль на груди. Движения ногами. Движения рук и дыхание. Согласование движений. Игры на воде.	10	Практикум в малой группе	
5	Кроль на спине. Движения ногами. Движения руками. Согласование движений. Веселые старты.	10	Практикум в малой группе	
6	Игры с мячом и развлечения на воде.	8	Практикум в малой группе	
7	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения без предметов. Упражнения с мячами. Взаимооценка	6	Практикум в малой группе	
8	Плавание брассом. Движения ногами и дыхание. Движения рук и дыхание. Согласование движений.	8	Практикум в малой группе	
9	Элементы плавания способом «дельфин».	4	Практикум в малой группе	
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Старт. Поворот.	4	Практикум в малой группе	
11	Прикладное плавание.	3	Практикум в малой группе	
	Итоговый контроль, (веселые старты на воде, с предметами и элементами плавания).	2	Соревнования Спортивные праздники.	Итоговое тестирование
	ИТОГО:	68		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Диагностика первичных навыков плавания - 1 час.

1. Тематический раздел «Занятия на суше» - 2 часа

Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду.

Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.

2. Тематический раздел «Подводящие упражнения и игры» -6 часов

2.1. Вхождение в воду, передвижения по дну бассейна и освоение в воде- 1ч.

Упражнения:

- 1) с передвижением по трапу бассейна.
- 2) спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна.
- 3) ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна, в парах, держась за руки, переход туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
- 4) ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 5) ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 6) выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 7) стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук; делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
- 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

2.2. Погружения под воду – 1 ч

Упражнения:

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

2.3. Выдохи в воду. Всплытие и лежание - 1 ч.

Упражнения:

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- 4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.
- 5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.
- 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.
- 6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.
- 7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

2.4. Скольжение - 3 ч.

Упражнения:

- 1) Скольжение на груди, прямые руки вперед.
- 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.
- 3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука вперед, вторая прижата к телу).
- 4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
- 5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- 7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

3. Тематический раздел «Корректирующая гимнастика» -4 часа

3.1. Дыхательная – 2 ч.

Общие указания. В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

3.2. «Сердечная» гимнастика» - 2 ч.

- 1) плавание с расслаблением,
- 2) упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат,
- 3) упражнения на внимание,
- 4) плавание, активизирующие мозговое кровообращение.

4. Тематический раздел «Кроль на груди» - 10 часов.

4.1. Движение ног

Упражнения:

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.
- 4) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

- 5) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

4.2. Движения рук и дыхания

Упражнения:

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

4.3. Упражнения на согласование движений

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

5. Тематический раздел «Кроль на спине» - 10 часов.

5.1. Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

5.2. Движения руками

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

5.3. Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

6. Тематический раздел «Игры с мячом и развлечения на воде» - 8 часов

- 1) «Мяч по кругу».
- 2) «Салки с мячом».
- 3) «Кто перетянет».
- 4) «Весы».
- 5) Соревнования, лежа животом на доске.
- 6) «Карусели».
- 7) «Слушай сигнал».
- 8) «Волейбол в воде».
- 9) «Борьба за мяч».
- 10) «Гонки мячей».
- 11) «Водное поло».
- 12) «Буксиры».
- 13) «Чехарда».
- 14) «Бой лодок».

7. Тематический раздел «Общеразвивающие упражнения в воде» - 6 часов

7.1. Упражнения без предметов

- 1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.
- 2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.
- 3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

7.2. Упражнения с мячами

- 1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.
- 2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).
- 3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.
- 4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.
- 5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках вперед.
- 6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках вперед.

8. Тематический раздел «Плавание брассом» - 8 часов

8.1. Движения ногами и дыхание

- 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.

- 2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.
- 3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом.
- 4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.
- 7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.

8.2. Движения рук и дыхание

- 1) Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.
- 2) То же, но с продвижением вперед.
- 3) Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.
- 4) Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.
- 5) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.
- 6) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.

8.3. Согласование движений

- 1) Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.
- 2) Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.
- 3) Плавание брассом с раздельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.
- 4) Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.
- 5) Плавание брассом со слитной координацией движений.
- 6) Плавание брассом на спине.

9. Тематический раздел «Элементы плавания способом «дельфин» - 4 часа.

- 1) Стоя на дне бассейна, перекаты с пятки на носок.
- 2) Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.
- 3) Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.
- 4) Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.
- 5) Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.
- 6) Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.
- 7) Плавание дельфином с произвольным дыханием.

10. Тематический раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Старт. Поворот - 4 часа

- 1) Упражнения в вытяжении.
- 2) Полуприседы и приседы с различным положением рук.
- 3) Круговые вращения туловища.
- 4) Поднимание прямых и согнутых ног, держась руками за бортик бассейна.
- 5) Выпрыгивания в упор на прямых руках, держась за бортик бассейна.
- 6) Выпады вперед, в стороны, назад.

11. Тематический раздел Прикладное плавание -3 часа.

- 1) Плавание на боку.
- 2) Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.

Итоговый педагогический контроль – 2 ч.

-Выполнение нормативов для начинающих пловцов

-Командные состязания на воде, с предметами и элементами плавания.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым индивидуальное продвижение. В связи с этим педагогом должны учитываться индивидуальные особенности каждого обучающегося как личности, а также его способности к плаванию. Таким образом, методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

В ходе реализации данной программы преподавателем могут быть использованы:

Методы освоения нового содержания:

- словесные
- наглядные
- конструктивистские
- практические (Приложение 5)
- метод саморегуляции
- метод активизации двигательной деятельности
- метод коррекции
- метод эмоционального стимулирования
- метод аналогии и сравнения

Методы организации:

- фронтальный
- поточный
- индивидуальной и групповой работы

Технологические формы организации занятий:

- Практикум в малой группе
- Соревнования
- Спортивные праздники

Методы контроля:

- самоконтроль и самооценка
- взаимоконтроль и взаимооценка
- наблюдение, опрос

Методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы

Методические материалы	Оценочные материалы (КИМы и т.д.)
------------------------	-----------------------------------

<p>Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000</p> <p>Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001</p> <p>Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999</p> <p>Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н. . Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 863 с.</p> <p>Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998.</p> <p>Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999</p> <p>Учебное пособие для инструктора общественника «Плавание», автор Н.Ж. Булгаков,– М.: Физкультура и спорт, 1984.</p> <p>Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт, 2009.</p>	<p>Диагностическая карта уровня подготовленности для каждого обучающегося</p> <p>Нормативы</p> <p>Программа спортивных состязаний</p>
---	---

К программе разработан Учебно-методический комплект, который включает методическую литературу для преподавателя:

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В. – М.: «Просвещение», 2011.
5. Государственный образовательный стандарт основной школы /М: Просвещение 2010
6. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
7. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
8. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского. – М.: «Просвещение», 2010.
9. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 класс. – М.:«Просвещение», 2010.
10. Программы внеурочной деятельности в школе: спорт, оздоровление, туризм. Григорьев Д. В., Степанов П. В., Степанова И.В. – М.: «Просвещение», 2012
11. Учебное пособие для инструктора общественника «Плавание», автор Н.Ж. Булгаков,– М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт, 2009.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы следующие условия:

1. Плавательный бассейн с максимальной глубиной до 2 метров.
2. Наличие гимнастических скамеек.
3. Наличие спортивного инвентаря для проведения упражнений и командных состязаний:
 - гимнастические коврики -14 шт.
 - мячи - 13 шт.
 - хоккейные шайбы – 20 шт.
 - плавательные доски – 10-13 шт.
 - обручи – 6 шт.

- волейбольная сетка – 1 шт.
- колобашки – 8 шт.
- лопатки для плавания – 3-6 пар

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. http://www.detsad72.krsl.gov.spb.ru/publ/musatova_n_a_instruktor_po_fizicheskoj_kulture_bassejn/plavanie_kak_sposob_ozdorovlenija_fizicheskogo_razvitija_i_zakalivaniya_detej/11-1-0-10
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/05/22/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>
3. Булгаков Н.Ж. Учебное пособие для инструктора общественника «Плавание», М.: 2010
4. Григорьев Д. В., Степанов П. В., Степанова И.В. Программы внеурочной деятельности в школе: спорт, оздоровление, туризм. – М.: «Просвещение», 2012.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М.: «Просвещение», 2011.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского. – М.: «Просвещение», 2010.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 класс. – М.: «Просвещение», 2010.