Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский оздоровительно-образовательный центр «Солнышко»

Принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 10.01.2022	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ «ДООЦ «Солнышко» _____К.В.Федоркова «10» января 2022 Приказ №16-ОД от 10.01.2022

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение детей первичным навыкам плавания в «МБУ «ДООЦ Солнышко»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 21 календарный день
Количество часов: 6 часов (осенний, зимний, весенний период)
9 часов (летний период)
Форма реализации: очная

Автор-составитель:
Елена Владимировна Гончарова,
инструктор по спорту

Городской округ, город Лесной 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
Актуальность 3
Педагогическая значимость программы 4
Цель программы 4
Задачи программы 4
Адресат программы 5
Формы и режим занятий 5
Формы аттестации 5
Планируемые результаты 5
2. Учебный план 6
Календарный учебный график (осенний. зимний, весенний период) 7
Календарный учебный график (летний период) 8
Тематический план (осенний, зимний, весенний период) 9
Тематический план (летний период) 11
3. Организационно-педагогические условия реализации программы 13-24
4. Материально технические условия реализации программы 25
5. Оценочные материалы 26
6. Перечень информационного обеспечения 27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение детей первичным навыкам плавания» для МБУ «ДООЦ Солнышко» является образовательной программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основании норм п.9 ст. 2 Федерального закона №273 «06 образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9 ноября 2018 года «06 утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана на основе информации, составленной ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Наша программа «Обучение детей первичным навыкам плавания» - это общеобразовательная программа, направленная на формирование первичных базовых навыков и умений по плаванию. Адресатом программы являются дети, находящиеся в МБУ «ДООЦ Солнышко» на отдыхе и оздоровлении.

Актуальность программы

Значительное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит ввиду отсутствия навыка плавания, особенно в детском и раннем подростковом возрасте. Неспособность критической оценки степени опасности воды и собственных умений и навыков приводит к тому, что дети начинают бояться воды, либо устраивают игры и шалости на воде, приводящие к травматичным или гибельным последствиям для себя и сверстников.

Задача ознакомительного курса обучения плаванию — дать общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить базовые элементы плавания: принципы дыхания, работы рук и ног, базовые положения тела в воде.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь — это навык, который никогда не утрачивается.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии детей - таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.

Педагогическая значимость программы

Обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию детской моторики.

Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно личностно-ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств.

Цель программы — укрепление здоровья, физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания;
- формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания.

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям физической культуры;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитывать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
- воспитывать основы здорового образа жизни.

Адресат программы

Целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа — это дети в возрасте от 7 до 17 лет.

Зачисление на обучению плаванию осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний. Группы формируются с учётом возрастных психофизических особенностей обучающихся и их физической подготовленности.

Наполняемость группы: от 8 до 12 человек на одного инструктора по плаванию (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 2027 г.) с учетом площади зеркала воды (не менее 6-8 $м^3$на человека), установленной СП 2.1,3678-20 ”Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг” (утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ №244 от 24.12.2020).

Формы и режим занятий

Форма занятий — групповая. Форма проведения занятий: тренировочное занятие, игры на суше и на воде, контрольно-тестовые занятия.

Режим проведения занятий: 2 раз в неделю по 1 часу в осенний, зимний и весенний период, в летний период – 3 раза в неделю по 1 часу.

Промежуточная аттестация и текущий контроль знаний

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-тестового занятия 1 раз за период освоения программы, как правило — на предпоследнем занятии. Текущий контроль знаний осуществляется по итогам освоения каждой темы в форме педагогического наблюдения.

Система оценки предполагает недифференцированный подход (определение уровня по принципу зачет/не зачет).

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

знать:

- правила поведения на воде в бассейне;
- базовые навыки плавания;
- принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;

уметь:

- выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств;
- демонстрировать умение плавать;
- применять на практике навыки плавания;

за время обучения сформируются:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культура поведения на воде и чувство взаимопомощи.

2. Учебный план (осеннего, зимнего, весеннего периода)

	Наименование раздела (темы)	Количество часов (в т.ч. аттестация	Форма обучения	Форма проведения промежуточной аттестации
1.	Основы плавания	6	очная	Выполнение контрольно-тестовых заданий
1.1	Игровые и дыхательные упражнения	1		
1.2	Погружение, всплывание, лежание	0.5		
1.3	Отработка движений ногами	1.5		
1.4	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств	3		

Учебный план (летнего периода)

	Наименование раздела (темы)	Количество часов (в т.ч. аттестация	Форма обучения	Форма проведения промежуточной аттестации
1.	Основы плавания	9	очная	Выполнение контрольно-тестовых заданий
1.1	Игровые и дыхательные упражнения	1		
1.2	Погружение, всплывание, лежание	1		
1.3	Отработка движений ногами	1		
1.4	Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств	6		

Календарный учебный график (осенний, зимний, весенний период)

Наименование группы	Нумерация дней смены																					Всего учебных часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Группа 1		1		1					1		1					1		1				6
Группа 2		1		1					1		1					1		1				6
Группа 3		1		1					1		1					1		1				6
Аттестация																1						1
Группа 4			1		1					1		1					1		1			6
Группа 5			1		1					1		1					1		1			6
Группа 6																						6
Аттестация																	1					1

Календарный учебный график (летний период)

Наименование группы	Нумерация дней смены																					Всего учебных часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Группа 1		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 2		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 3		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 4		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 5		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 6		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Группа 7		1		1	1				1		1	1				1		1	1			9
Аттестация																		1				
Группа 8			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 9			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 10			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 11			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 12			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 13			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Группа 14			1		1	1				1		1	1				1		1	1		9
Аттестация																			1			

Тематический план (осенний, зимний , весенний период)

№ занятия	Содержание тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	• Правила нахождения в бассейне; • правила поведения на воде; • подготовительные упражнения на суше; дыхательные упражнения; • знакомство с водной средой: 1. Заход и выход из воды; 2. Ходьба по дну бассейна; 3. Приседания в воде.	1	0.5	0.5	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа
2.	Подготовительные упражнения на суше; погружение, всплывание, лежание на воде; скольжение и отталкивание; дыхательные упражнения; игры в воде (с мячом).	1		1	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа
3.	• Подготовительные упражнения на суше; • Отработка движений ногами: 1. работа у бортика(движение ног кроль, бурление); 2. дыхательные упражнения (выдохи в воду ртом); 3. плавание с доской (голова над	1		1	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа

	поверхностью воды); игры в воде.				
4-6.	• Подготовительные упражнения на суше; • Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках, в круге); • Отработка движений рук «вперед-вниз-к животу»;Чередование положений на спине/на груди, лежание на спине (у бортика, на доске под головой, под животом); • Дыхательные упражнения; • Игры с мячом.	3		3	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа Промежуточная аттестация: оценка приобретенных навыков (работа ног, рук, погружение и лежание на воде)
	Итого:	6	0.5	5.5	

Тематический план (летний период)

№ занятия	Содержание тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	• Правила нахождения в бассейне; • правила поведения на воде; • подготовительные упражнения на суше; дыхательные упражнения; • знакомство с водной средой: 1. Заход и выход из воды; 2. Ходьба по дну бассейна; 3. Приседания в воде.	1	0.5	0.5	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа
2.	Подготовительные упражнения на суше; Погружение, всплывание, лежание на воде; Скольжение и отталкивание; Дыхательные упражнения; Игры в воде (с мячом).	1		1	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа
3.	Подготовительные упражнения на суше; Отработка движений ногами: • работа у бортика (движение ног кроль, бурление); • дыхательные упражнения (выдохи в воду ртом);	1		1	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа

	• плавание с доской (голова над поверхностью воды); игры в воде.				
4-7.	• Подготовительные упражнения на суше; • Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках, в круге); • Отработка движений рук «вперед-вниз-к животу»;Чередование положений на спине/на груди, лежание на спине (у бортика, на доске под головой, под животом); • Дыхательные упражнения; • Игры с мячом.	4		4	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа Промежуточная аттестация: оценка приобретенных навыков (работа ног, рук, погружение и лежание на воде)
8-9.	• Подготовительные упражнения на суше; • Ныряние под воду (выдох в воду); • Ныряние под воду (за игрушкой); • Дыхательные упражнения; • Игры в воде.	2		2	Подпись инструктора и ребенка в журнале инструктажа
	Итого:	9	0.5	8.5	

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

При обучении плаванию в МБУ «ДООЦ Солнышко» применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, игры и развлечения на воде, проводится инструктаж по технике безопасности с каждой группой детей.

Обеспечение безопасности детей на занятии по плаванию.

1. Проводить занятие на местах, полностью отвечающих всем требованиям ТБ и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряний;
3. Инструктор должен уметь плавать и оказывать первую медицинскую помощь;
4. Допускать детей к занятию с разрешения врача;
5. Приучать детей заходить и выходит из воды только с разрешения инструктора;
6. При появлении первых признаков охлаждения: вывести из воды и дать ему согреться.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения

Общеразвивающие и специальные физические упражнениясспособствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах укрепляют мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку развивают силу рук и ног — то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Комплекс 1 (выполняется до начала обучения и на первых занятиях по обучению кролю на груди и на спине).

1.Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.

3. И.п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение

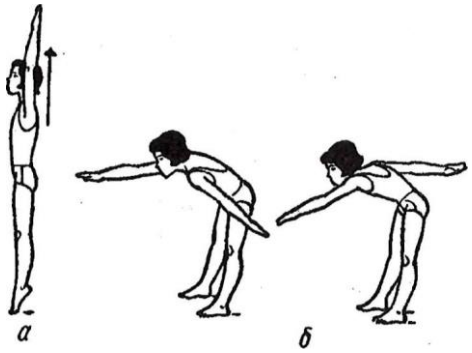
подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 1, а).

5. И.п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.

6. «Мельница» И. п. — стоя, “одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе”. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение мин (рис. 1, б).

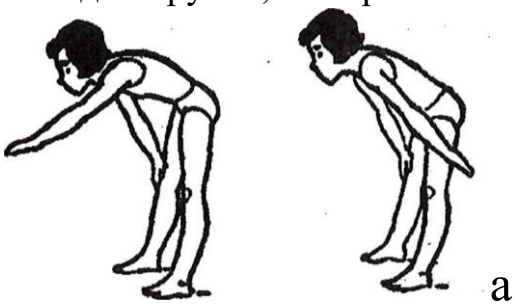
Рис. 1



Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 2, а).

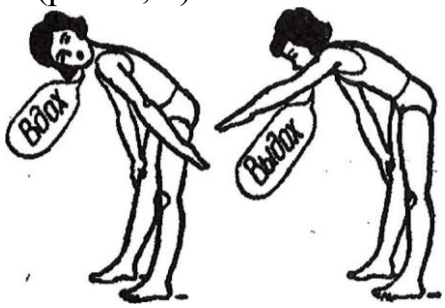


3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

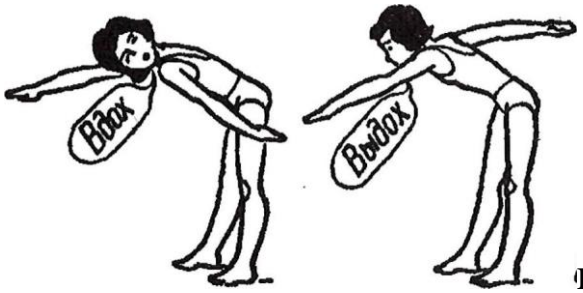
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15—20 раз каждой рукой (рис. 2, б).



б

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая –назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 2, в).



в

Упражнения для знакомства с водой

Подготовительные упражнения для освоения с водой выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде, дети учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности воды, сохраняя горизонтальное положение тела. большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 3, а).

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 3, б).

4. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз (рис. 3, в).

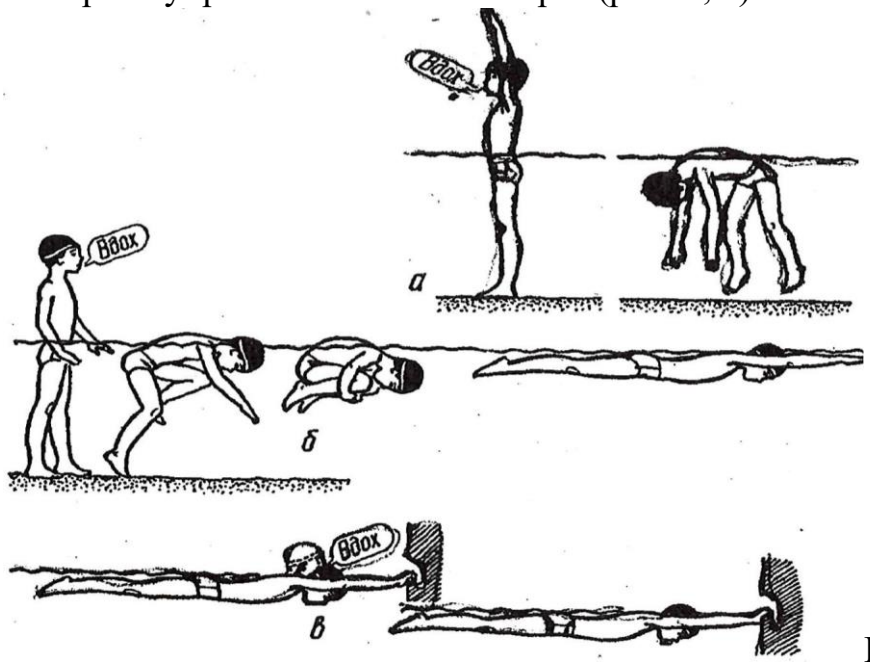


Рис.3

Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И.п. - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в

ритме нормального дыхания; на первом занятии 10-15 раз, на последующих занятиях 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Скольжения

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к бортику, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела.

Игры на воде

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом, командные игры.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?». Соревновательный элемент пробуждает у детей стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом. Их обычно включают на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд инструктор следит за правилами игры и дисциплиной ее участников, немедленно пресекает грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 5-10 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо-влево, поднимая волны.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза».

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем.

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) на груди.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит по поверхности воды 5 (6) м?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить вперед.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию в МБУ «ДООЦ Солнышко» является кроль на спине и груди.

Кроль на груди

На суше:

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

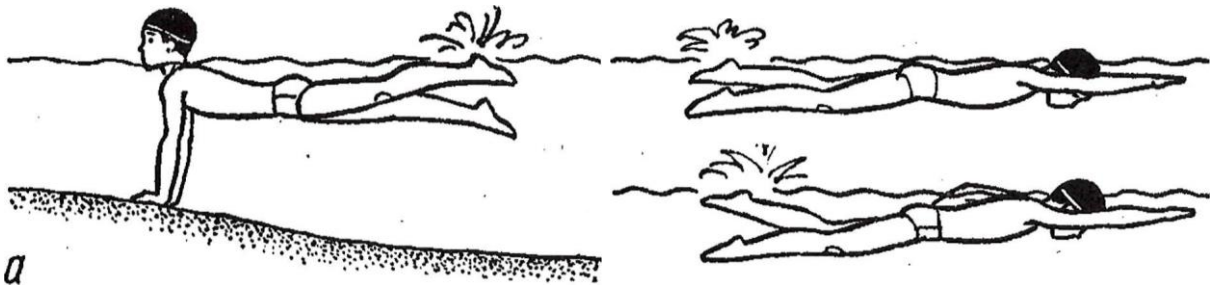
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде (рис 4.)

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг (рис. 4, а)

2.Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) (рис. 4, б).



4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5.Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем (рис. 4, в).

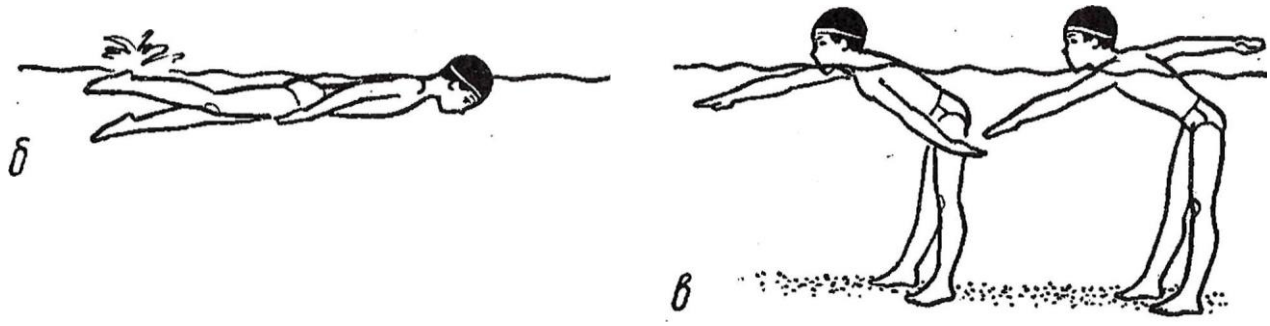
6. То же с передвижением по дну .

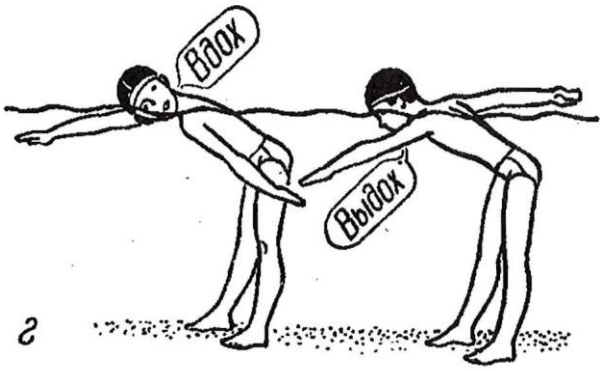
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя (рис. 4, г).

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.





Кроль на спине (на суше)

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один гребок рукой три шага). В воде.

4. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

5. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем,

6. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

7. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

8. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

9. Плавание на спине при помощи ног и раздельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

10. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

11. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Методы обучения плаванию.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов- словесные, наглядные, практические.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное

положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо.Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох».

Таким образом, с помощью команд инструктор управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для созданий необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. — при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Например: выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде— занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество.

Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Подготовка к занятиям

К занятиям допускаются дети только по разрешению врача.

С первых дней в утреннюю гимнастику МБУ «ДООЦ Солнышко» включаются общеразвивающие и специальные физические упражнения,

подводящие к освоению техники плавания. Затем комплексы этих упражнений дети выполняют перед занятиями в воде.

Задачи обучения в МБУ «ДООЦ Солнышко» зависят от продолжительности смены, возраста детей и степени их подготовленности. Детей младшего школьного возраста (до 10 лет), не умеющих плавать, можно научить держаться на поверхности воды, среднего возраста (11-17 лет) — плавать кролем на груди и спине.

В МБУ «ДООЦ Солнышко» обязательно проводится проверка плавательной подготовленности детей. При этом в воду входят (по пояс или по грудь) не более двух человек одновременно, которые плывут вдоль бортика. По результатам проверки комплектуют учебные группы в зависимости от возраста и подготовленности ребят.

В результате изучения плавания школьник должен (знать-понимать):

1. Роль плавания, формирование здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
2. Способы закаливания организма;
3. Соблюдать правила ТБ при занятиях плаванием.

4. Материально-технические условия реализации программы

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. х 8.5 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды (2 шт);
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличие при бассейне душевые комнаты и раздевалки (для мальчиков и девочек).

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски - 13 шт;
- плавательные доски (малые) – 3 шт;
- нарукавники большие - 12 шт.;
- нарукавники малые - 6 шт;
- мячи надувные - 4 шт;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство - 3шт;
- Круги для плавания - 2 шт;
- Мячи для плавания - 12 шт;
- Резиновые игрушки и предметы в комплекте - 15 шт;
- Ласты - 5 шт;
- Гантели водные - 5 шт.
- Тренажерный зал, укомплектованный функциональными и силовыми тренажерами и снарядами;
- Шведская стенка — 3 секции;
- Обруч резиновый — 1 шт;
- Обруч пластиковый — 3 шт;
- Массажный мяч (для спины) — 5 шт;
- Массажный мяч (для кистей) – 7 шт;
- Массажная дорожка для стоп – 1 шт.

5. **Оценочные материалы**

Формой текущего контроля является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Для прохождения промежуточной аттестации (один раз за период обучения) учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения для недифференцированной оценки приобретенных навыков:

- погружение (ныряние);
- лежание (на спине)
- работа ног;
- работа рук;
- плавание без вспомогательных средств.

Задания могут быть даны как в игровой, так и в соревновательной форме. При наличии 3 выполненных заданий (оценка « зачёт») учащийся является успешно освоившим образовательную программу.

6. **Перечень информационного обеспечения**

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон N2 273-ФЗ ”06 образовании в Российской Федерации” .
2. Приказ N2196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России>>.
3. Федеральный проект <<Успех каждого ребенка>> национального проекта <<Образование>> .
4. СП 2.1.3678-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг>>.
5. СП 2.4.3648-20 <<Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи>>.

Используемая и рекомендуемая литература:

6. БлайтЛюсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. — М. Эксмо, 2010.
7. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. —М., 2016.
8. Булгакова Н.Ж, Спортивное плавание. — М., 2006.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. — М., Физкультура и спорт, 2006.
10. Викулов. А.Д. Плавание. — М., Владос-Пресс, 2012.
11. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Одесса, 2006.
12. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. — М., 2015.
13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
14. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010.
15. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. — М., Физкультура и спорт, 2012.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., СпортАкадемПресс, 2008.
17. Педролетти М. Основы плавания, обучения и путь к совершенству. – Ростов-на-Дону, 2006.
18. Пилипенко Л.Л, Организация учебного процесса по плаванию. – м., 1996.
19. Протченко Т.А. Прикладное плавание. — М., 2006.
20. Протченко Т.А. Учись плавать. — М., 2003.

21. Протченко Т.А.. Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М., Центр <<Школьная книга>>, 2009.
22. Рыбак М.В. Плавай, как мы! — М., Обруч. 2014.

Перечень интернет-ресурсов:

23 .www.swimming ru
24.p1avanieinfo.ru
25. http ://swimschoo I .by/literatura-po-plavaniyu/
26.http://swim7.narod.ru/
27. https://infourok.ru/