

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

ОГБОУ «Гимназия №1 имени В.И. Ленина»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры ФК

заместитель директора по
НМР

И.О. директора гимназии 1

Усачева В.Н.

Протокол №1 от «28»августа.
2023г.

Лебедева О.Ю.

Протокол НМС №1 от «28»
августа2023г.

Павлова Н.В.

Приказ №215 от «29» августа
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Плавание»
на 2023-2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для кружка плавания, который создан на базе ОГ БОУ Гимназия им.В.И.Ленина для обучающихся 1-го года с 10 до 12 лет, обучающихся 2-го года с 13-15 лет.

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Занятия плаванием сочетает возможность гармоничного развития организма, имеет оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную привлекательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребёнка подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: её плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоёмкостью.

Плавание благоприятно влияет **на сердечно-сосудистую систему**. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – всё это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия **на нервную и иммунную систему** ребёнка. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекает тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства её иммунной системы, увеличивают сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. В наше время умение плавать жизненно важный **прикладной навык**.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа «Плавание» относится к интегрированной программе и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе «Учебной программы по плаванию для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва», изданной Комитетом Российской Федерации по физической культуре в 2010 году под общей редакцией А.В.Козлова. При подготовке данной программы так же был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных пловцов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии.

Программа является модифицированной, по уровню освоения - общекультурной.

Направленность дополнительной программы – физкультурно- спортивная.

Новизна заключается в организации активной и самостоятельной деятельности детей на занятии, которая способствует накоплению социального опыта, а так же в подборе методов построения занятий.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и ориентирована на успешную адаптацию детей к жизни в современном обществе, помогает ребёнку в дальнейшем выборе профессии. У многих семей нет возможности, чтобы их дети посещали спортивные школы и секции, а кружок является общедоступной формой занятия.

Комплексная подготовка предполагает не только физическое развитие, но и интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, а так же достижения определенного уровня физической зрелости.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью воспитания здорового поколения.

Цель программы:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях дополнительного образования через вовлечение детей в занятие плаванием, в систематические занятия физическими упражнениями, решение социально-экономических, учебно-воспитательных проблем подрастающего поколения, полезная организация досуга.

Задачи программы

Образовательные:

- ознакомить с правилами по технике безопасности при занятиях плаванием, правилами проведения и организации соревнований по плаванию;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем развитии;
- ознакомить с анатомией человека, гигиеной, закаливанием и правилами питания;
- научить детей технике четырёх спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а так же стартов и поворотов;
- научить детей плыть вольным стилем и на спине, а так же брассом и баттерфляем.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;
- развить умения и сформировать навык проплывать дистанцию, выполнять старты и повороты;
- развивать активность у учащихся;
- формировать прикладные навыки.

Воспитательные

- воспитать сознательные отношения к учебно-тренировочному процессу;
- воспитать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера;
- воспитать коммуникативные качества;
- вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;
- выработать навыки самоконтроля и самооценки;

В основу программы положены следующие дидактические принципы организации педагогического процесса:

Принцип наглядности

В процессе обучения используются наглядные различные пособия, иллюстрированный материал, просмотр видеозаписей, наглядный показ преподавателем.

Принцип сознательности и активности

Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и воспитанником.

Принцип доступности

Содержание занятий излагается обучающимся в доступной форме. На индивидуальных и групповых занятиях используется дифференцированный подход к каждому обучающемуся.

Принцип систематичности и последовательности

Занятия проводятся групповые и индивидуальные. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.

Принцип прочности обучения

Во время занятий осуществляется текущий контроль над усвоением знаний, по некоторым разделам программы проводятся зачетные занятия, повторение ранее изученного материала, проверяется домашнее задание, проводятся соревнования.

Принцип связи теории с практикой

Полученные на занятиях знания, умения и навыки, применяются в процессе практической работы, в соревнованиях.

Организация образовательного процесса направлена на привлечение детей и подростков к дополнительным внеурочным занятиям физической культурой, в том числе плаванием.

Работа по программе предполагает формы и режим занятий:

Форма организации учебного процесса – групповая, работа в подгруппах индивидуальная работа, открытое занятие, соревновательная деятельность. Контрольные занятия проводятся в форме зачетов, соревнований, культурно-массовых мероприятий. Основными методами теоретической подготовки являются: рассказ, беседа, демонстрация наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и анализ техники плавания.

Основными методами практической подготовки являются:

- создание представления о движении в целом и по элементам, разучивание этого элемента и движения в целом;
- предупреждение и исправление ошибок в технике способов плавания;
- формирование двигательных навыков;
- совершенствование техники способов плавания;
- подбор и применение упражнений для совершенствования техники плавания.

Кроме учебных занятий по расписанию, занимающиеся ежедневно выполняют утреннюю зарядку, а так же выполняют индивидуальные задания педагога по совершенствованию отдельных элементов техники и устранению недостатков в физической подготовке.

Образовательный процесс программы рассчитан на два года обучения. Количество часов по годам: 1 год - 136 часов, 2 год - 216 часов.

Режим работы для групп: 1 год - 2 занятия в неделю (по 2 часа) , 2 год - 6 занятий в неделю (или 3 занятия по 2 часа).

Условия формирования учебных групп: занимающиеся распределяются по группам, формирование которых осуществляется в соответствии с подготовленностью и возрастом.

Учебная работа в кружке организуется на основе данной программы и проводится круглогодично, кроме летнего периода (9 месяцев).

Обязательным требованием для обучающихся является наличие медицинской справки по определённому образцу.

Структура учебно-тематического плана 1 года обучения направлена на изучение роли и задач секции плавания в воспитании и всестороннем развитии детей, ознакомление с анатомией человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся, знакомство с гигиеной, закаливанием и правильным питанием спортсмена, оказанием первой помощи, на изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, простых стартов и поворотов.

Структура учебно-тематического плана 2 года обучения направлена на более углублённое изучение теоретических тем 1 года обучения и изучение спортивных способов плавания: брасс и баттерфляй, а так же спортивных стартов с высокого бортика и поворотов «маятник».

Учебно-тематический план составлен с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка.

Последовательность изложения материала от простого к сложному.

Блоки занятий в программе «Плавание» могут заменять друг друга.

Цель программы на 1 год обучения:

Адаптация детей к водной среде, обучение плаванию, максимальное использование всех факторов, способствующих укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Задачи

Образовательные:

- научить детей плавать вольным стилем;
- научить детей плавать на спине;
- ознакомить со строением организма человека;
- ознакомить с гигиеной пловца и его питанием.

Развивающие:

- развить интерес к занятию плаванием;
- развить координацию движения;
- развить силу и ловкость.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные навыки;
- воспитать трудолюбие и самостоятельность;
- воспитать правильное поведение на занятиях и соревнованиях.

Цель программы на 2 год обучения:

Активизация у детей интереса к занятиям плаванием, духовному и культурному развитию, раскрыть и реализовать себя как творческую личность. Совершенствование техники плавания.

Задачи

Образовательные:

- научить плаванию брассом;
- научить плаванию баттерфляем
- научить технике старта и поворота;
- совершенствовать плавание кролем и на спине;
- ознакомить с врачебным контролем и самоконтролем;
- ознакомить с оказанием первой помощи при травмах и пострадавшим на воде.

Развивающие:

- развить общую физическую подготовку;
- формировать правильную осанку;
- совершенствовать основные способы плавания.

Воспитательные:

- воспитать гигиенические навыки;
- воспитать качества: дисциплинированность, смелость, решительность, находчивость;
- формировать умение самоконтроля и самоанализа своих действий.

Условия реализации программы

Важным условием реализации программы является создание положительного микроклимата в группе.

Занятия с детьми проводятся в плавательном бассейне гимназии № 1. Каждому ребенку предусмотрено индивидуальное место на плавательной дорожке. Используемые наглядные материалы, плакаты, схемы соответствуют возрастным и гигиеническим требованиям.

К реализации задач программы привлекаются родители: посещение родителями соревнований, индивидуальные консультации и беседы, родительские собрания.

При реализации программы происходит тесное сотрудничество педагога дополнительного образования с психологом.

Педагог систематически осуществляет контроль за успеваемостью обучающихся, дисциплиной, поддерживает постоянную связь с классным руководителем и директором учебного заведения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1-й год обучения.

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- краткие сведения об анатомии человека, закаливании, гигиене и правильном питании спортсмена.

К концу первого года занимающиеся должны приобрести навыки:

- плавания кролем на груди;
- плавания на спине.

2-ой год обучения.

К концу второго года занимающиеся должны знать:

- правила оказания первой помощи при травмах и пострадавшим на воде;
- правила оказания первой помощи пострадавшим на воде;
- сведения о врачебном контроле и самоконтроле.

К концу второго года занимающиеся должны приобрести навыки:

- плавания брассом;
- плавания баттерфляем;
- выполнения старта и поворота;
- в совершенстве владеть техникой плавания кролем и на спине.

Способ проверки: диагностика, сдача зачетов, соревновательная деятельность.

Программа способствует развитию жизненно-необходимых навыков, физическому воспитанию, формированию техники движений в процессе обучения плаванию. У ребёнка появляется способность управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Ведущая деятельность младшего школьного возраста - учебная. Дети этого возраста активны, любознательны.

У детей в возрасте 9-10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. В этот период большинство органов достигают функционального развития. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдаются усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Широкие артерии при небольшой массе сердца и объёме его внутренних полостей, значительный объем ствола проводящей системы сердца в этот период развития детей создают благоприятные условия для физических нагрузок.

Несмотря на то, что рост и созревание нервных клеток у детей этого возраста заканчивается, сила нервных процессов у них невысокая. При монотонной двигательной деятельности или при действии сильных раздражителей часто возникает запредельное торможение, приводящее к ослаблению двигательной деятельности.

Младший школьный период является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течении жизни осваивается в возрасте 6-12 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенную эмоциональность, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий, метод поощрения.

Для детей 8-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому важным на занятиях является доступный для понимания образный показ.

Преимущественная направленность учебного процесса в группах начальной подготовки является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные и спортивные игры.

Возраст 10-12 лет - период второго детства и подростковый возраст. В конце второго детства у девочек в 11 лет, у мальчиков в 12 лет заканчивается спокойный период развития и наступает период полового созревания с характерной для него первой фазой - фазой усиленного роста. Резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением скорости годового прироста тела в длину. Объём сердца и величина систолического выброса крови левым желудочком увеличивается почти в два раза. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объём проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объёма внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия. Затрудняющие работу сердца, повышающие давление крови на стенки сосудов.

Сохраняющаяся тенденция повышения эффективности кислородных режимов организма (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью) в возрасте 12 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

В начальной фазе созревания, когда появляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров. Повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

Вывод: занятия плаванием способствуют укреплению здоровья детей, приобретению ими разносторонней физической подготовленности, воспитанию черт спортивного характера, формированию умений и навыков спортивных способов плавания, развитию общей выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Диагностика образовательного процесса

Во время учебного процесса проводится диагностика способностей учащихся, а также проверка знаний, умений и навыков, т.е. результат действий данной образовательной программы в процессе обучения.

Первая диагностика (входная) проводилась в сентябре: проверяются природные данные обучающихся, путем анкетирования и сдачи норм по ОФП.

Вторая диагностика (текущая) проводится в декабре: проверяются природная приспособляемость обучающихся, их координация, сила, ловкость, скоростные качества и выносливость.

Третья диагностика (итоговая) проводится в апреле: проверяются результаты развития обучающихся.

Цель проведения диагностики:

Сравнение результатов, достигнутых в процессе обучения с запрограммированными дополнительной образовательной программой.

Форма проведения диагностики образовательного процесса:

- анкетирование;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

Критерии качества обучения:

Знания, умения, навыки.

Уровни качества ЗУН:

Низкий, средний, высокий.

Входная диагностика.

Цель: определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков обучающихся.

Форма проведения входной диагностики:

- анкетирование, сдача норм по ОФП.

Критерий Уровни	Низкий	Средний	Высокий
Образовательные	Имеют слабое представление о технике плавания кролем, на спине, брассом и дельфином, а также о технике стартов и поворотов. Т.Б. при плавании в бассейне и открытом водоеме.	Имеют представление о технике плавания кролем, на спине, брассом и дельфином, а также о технике стартов и поворотов. Т.Б. при плавании в бассейне и открытом водоеме	Имеют достаточно знаний о технике плавания кролем, на спине, брассом и дельфином, а также о технике стартов и поворотов. Т.Б. при плавании в бассейне и открытом водоеме.
Воспитательные	Частично развиты коммуникативные навыки, навыки самостоятельной работы.	Умеют работать в коллективе, но нет навыков самостоятельной работы.	Имеют навыки самостоятельной работы. Устойчивая эмоционально – волевая сфера личности.
Развивающие	Не умеют полученные знания применять на практике. Нет познавательного интереса к работе.	Могут применять полученные знания на практике. Формируется представление о разнообразии способов плавания.	Имеют самостоятельность суждений, познавательный интерес к работе, достаточно осведомлены о разнообразных способах плавания. О физической культуре и спорте.

Текущая диагностика

Цель: соотнесение целей и задач, заложенных в программе с промежуточными результатами, полученными знаниями и сформированными умениями и навыками.

Форма проведения текущей диагностики: сдача нормативов по ОФП.

Итоговая диагностика

Цель: соотнесение целей и задач, заложенных в программе с конечными результатами, полученными знаниями и сформированными умениями и навыками.

Форма проведения текущей диагностики: сдача нормативов по ОФП.

Группы начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Упражнение/ оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 60 м.	9,8	10,0	10,4	10,6	11,0
2.	Кросс 400 м.	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.50,0
3.	Плавание 25 м.	30,0	35,0	40,0	45,0	без уч./вр.
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	150	120	105	95
5.	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	4	3	0
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	6	3
7.	Поднимание прямых ног из положения лежа	15	12	10	8	5

Группы начальной подготовки 2-го года обучения

№ п/п	Упражнение/ оценка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Бег 60 м.	9,2	9,4	10,0	10,2	10,6
2.	Кросс 400 м.	1.10,0	1.20,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0
3.	Плавание 50 м.	1.00,0	1.10,0	1.20,0	1.30,0	1.40,0
4.	Прыжок в длину с места (дев. -20)	186	176	150	135	125
5.	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	5	3	2
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	11	9	6

Примечание: контрольные нормативы для девушек и девочек по плаванию + 10 и + 15 сек., по бегу + 0,4, по кроссу + 20 сек. во всех возрастных группах.

Диагностика по общей физической подготовке используется для регулярного контроля детей за динамикой физической подготовленности. С этой целью используются простейшие тесты, отражающие уровень развития основных физических качеств:

- скоростно-силовой подготовленности (бег 60 м.)
- силовой подготовленности (подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук и т.д.)
- общей выносливости (бег 400 м., плавание)

Оценка выполнения тестов производится в баллах. Данные тесты рекомендованы кафедрой ТФВ УлГПУ.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Вид занятия: Учебные			Вид занятия: Контрольные		Резерв	Всего	
		Теоритические	Практические Тренировка Игра		Комбинированные	Зачет			Соревнование
1	Вводное занятие	1						1	
2.	Техника безопасности	2						2	
3.	Диагностика	2				2		4	
4.	Общая физическая подготовка (на суше и в воде)		4	4	2	4	4	2	20
5.	Специальная физическая подготовка (на суше и в воде)		10	4		2	4		20
6	Техника плавания кролем на груди		26	4	2	4	4		40
7	Техника плавания кролем на спине		26	4	2	4	4		40
8.	Досуговая деятельность				5			4	9
	ИТОГО:	5	66	16	11	16	16	6	136

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ раз-дела	Наименование разделов и тем	Вид занятия: Учебные			Вид занятия: Контрольные		Резерв	Всего	
		Теоритические	Практические Тренировка Игра		Зачет	Соревнование			
1	Вводное занятие	4						4	
2.	Техника безопасности	4						4	
3.	Диагностика	2			4			6	
4.	Общая физическая подготовка (на суше и в воде)		8	4		4	4	20	
5.	Специальная физическая подготовка (на суше и в воде)		8	4		4	4	20	
6	Техника плавания кролем на груди		36	4	2	4	4	50	
7	Техника плавания кролем на спине		36	4	2	4	4	50	
8.	Техника плавания баттерфляем		16		2	2		20	
9.	Техника плавания брассом		16		2	2		20	
10.	Техника старта		4			2		6	
11.	Техника поворота		4			2		6	
12.	Досуговая деятельность	2					4	10	
	ИТОГО:	12	128	16	12	28	16	4	216

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год обучения

№ раз-дела	№ занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия: Учебные			Вид занятия: Контрольные		Резерв	Всего	
			Теоритические	Практические Тренировка Игра	Комбинированные	Зачет	Соревнование			
1.		Вводное занятие	1						1	
1.1.	1	Влияние спорта на развитие функций и органов. Гигиена пловца, питание.	1							
2.		Техника безопасности	2						2	
2.1.	2,36	Правила по технике безопасности при проведении занятий на воде	2						2	
3.		Диагностика	2			2			4	
3.1.	3	Входная диагностика	1							
3.2.	37	Текущая диагностика				1				
3.3.	70	Итоговая диагностика				2				
4.		Общая физическая подготовка (на суше и в воде)		4	4	2	4	4	2	20
4.1.	4,5,7 9,10	Кросс		6		2			2	
4.2.	6,8 59,60 71,72	Эстафеты			4		4	4		
5.		Специальная физическая подготовка (на суше и в воде)		10	4		2	4		20
5.1	11,12 61,62 66	Общеразвивающие упражнения		10						
5.2	13,63 64,65 69	Водное поло			4		2	4		
6.		Техника плавания кролем на груди		26	4	2	4	4		40
6.1	14,15	Упражнения на освоение с водой			4					
6.2	16,17	Упражнения на дыхание		4						
6.3	18,19	Скольжение		4						
6.4	20,21	Работа ног		4						
6.5	22,23	Скольжение с работой ног		4						
6.6.	24	Работа рук		2						
6.7	25,26, 27	Кроль на груди в полной координации		4		2				
6.8	28,29	Кроль на груди в полной		4			4	4		

	30,31 32,33	координации с дыханием								
7.		Техника плавания кролем на спине		26	4	2	4	4		40
7.1	38,39 40,41	Скольжение		4	4					
7.2	42,43	Работа ног		4						
7.3	44,45	Скольжение с работой ног		4						
7.4	46,47	Работа рук		4						
7.5	48,49	Плавание на спине в полной координации		4						
7.6	50,51 52,53 54,55 56,57	Плавание на спине в полной координации с дыханием		6		2	4	4		
8.		Досуговая деятельность				5			4	9
8.1	67	Экскурсия в музей							2	
8.2	34,35 58,68	Участие в мероприятиях ЦРТД и Ю				6			2	
		ИТОГО:	5	66	16	11	16	16	6	136

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ раз-дела	№ заня-тия	Наименование разделов и тем	Вид занятия: Учебные			Вид занятия: Контрольные		Ре-зерв	Всего
			Теори-ческие	Практические Тренировка Игра		Зачет	Сорев-нование		
1.		Вводное занятие	4						4
1.1	1	Влияние спорта на развитие функций и органов	2						
1.2	4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах и пострадавшим на воде	2						
2.		Техника безопасности	4						4
2.1	2,63	Правила по технике безопасности при проведении занятий на воде							
3.		Диагностика	2			4			6
3.1	3	Входная диагностика	2						
3.2	64	Текущая диагностика				2			
3.3	105	Итоговая диагностика				2			
4.		Общая физическая подготовка (на суше и в воде)		8	4		4	4	20
4.1	5,6,7, 8,9,10	Кросс		8			2	2	
4.2	11,12. 105-106	Эстафеты			4		2	2	
5.		Специальная физическая подготовка (на суше и в воде)		8	4		4	4	20
5.1	13,14, 15,16, 17,18	Общеразвивающие упражнения		8			2	2	
5.2	91, 101-103	Водное поло			4		2	2	
6.		Техника плавания кролем на груди		36	4	2	4	4	50
6.1	19,20, 21	Скольжение с работой ног		6					
6.2	22,23,	Скольжение с работой		6					

	24	рук								
6.3	25-40 92,93. 94	Кроль на груди в полной координации		24	4	2	4	4		
7.		Техника плавания кролем на спине		36	4	2	4	4		50
7.1	41,42, 43	Скольжение с работой ног		6						
7.2	44,45. 46	Скольжение с работой рук		6						
7.3	47-62 95,96. 97	Кроль на спине в полной координации		24	4	2	4	4		
8.		Техника плавания баттерфляем		16		2	2			20
8.1	65,66. 67	Скольжение с работой ног		6						
8.2	68,69, 70	Скольжение с работой рук		6						
8.3	71,72, 73,74	Баттерфляй в полной координации		4		2	2			
9.		Техника плавания брассом		16		2	2			20
9.1	75,76 77	Скольжение с работой ног		6						
9.2	78,79 80	Скольжение с работой рук		6						
9.3	81,82, 83,84	Брасс в полной координации		4		2	2			
10.		Техника старта		4			2			6
10.1	85	Старт с низкого бортика		2						
10.2	86,,87	Старт с «тумбочки»		2			2			
11.		Техника поворота		4			2			6
11.1	88,89	Поворот при плавании на груди		2			2			
11.2	90	Поворот при плавании на спине		2						
12.		Досуговая деятельность	2			4			4	10
12.1	107- 108	Экскурсия в музей							4	
12.2	98,99. 100	Участие в мероприятиях ЦРТД и Ю	2			4				
		ИТОГО:	12	128	16	12	28	16	4	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 часа)

Цель: Ознакомление детей с изучаемым курсом. Определение уровня качества исходных знаний, умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление со строением организма человека и влияние спорта на развитие функций и органов;
- ознакомление с гигиеной пловца и его питанием.

Развивающие:

- развитие интереса к занятием плаванием.

Воспитательные:

- знакомство с педагогом и коллективом;
- воспитание интереса к достижениям в спортивном плавании;
- воспитание здорового образа жизни в школе и семье.

Тема: 1.1. Занятие 1. Влияние спорта на развитие функций и органов. Гигиена пловца и его питание (1 часа)

Теория: Роль спорта в жизни человека. Строение организма человека. Влияние спорта на человека. Гигиенические требования. Питание спортсмена.

Практика: Прослушивание аудиозаписей, работа с иллюстрированным материалом.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, магнитофон, аудиозаписи, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание аудиокассет.

Виды и способы работы: фронтальный, групповой.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: спорт, организм человека, гигиена, питание.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение использования правильной гигиены;
- умение правильного питания спортсмена.

Литература: 1,3,5.

Раздел 2. Техника безопасности (2 часа)

Цель: Ознакомление детей с изучаемым курсом.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях на «суше»;
- ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях на воде.

Развивающие:

- развитие навыков соблюдения мер безопасности при занятиях спортом и в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитание правил поведения на занятии и соревнованиях.

Тема: 2.1. Занятие 2,36. Техника безопасности (2 часа)

Теория: Правила, которые должен знать обучающийся при посещении плавательного бассейна. Влияние температурного режима на организм человека. Вход и выход в ванну бассейна организованный. Спуск в воду спиной. Команды выполняются по свистку педагога. Нельзя прыгать и бегать по бортику бассейна.

Практика: Показ педагога всех средств безопасности на практике.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, показ.

Виды и способы работы: фронтальный, групповой.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: понятие о правильном поведении в бассейне, раздевалке.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение обращаться со спортивным инвентарем, навык безопасности на занятии.

Литература: 5, 11.

Раздел 3. Диагностика (4 часа).

Цель: Определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков обучающихся при входной диагностики. Соотнесение целей и задач, заложенных в программе с промежуточными и конечными результатами, полученными знаниями и сформированными умениями и навыками при текущей и итоговой диагностики.

Задачи:

Образовательные:

- проверка знаний, умений и навыков детей.

Развивающие:

- развитие интереса к предмету.

Воспитательные:

- воспитание выносливости, ловкости, силовых и скоростных качеств.

Тема 31., 3.2., 3.3. Занятие 3,37,70 Диагностика (4 часа)

Теория: Работа по проверки исходных природных данных: скоростных качеств, выносливости, ловкости, силы и сравнение с промежуточными и конечными результатами.

Практика: проверка скоростных качеств, силы, ловкости, выносливости и гибкости.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ.

Виды и способы работы: индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: понятие о силовых и скоростных качествах.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

Тренируют свои силовые и скоростные качества.

Литература: 4, 11.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (20 часов)

Цель: Ознакомление обучающихся с изучаемым курсом. Определение уровня физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- проверка знаний, умений и навыков детей.

- ознакомление с общей физической подготовкой пловца.

Развивающие:

- развитие гибкости;

- развитие выносливости;

- развитие силы;

- развитие ловкости

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия и самостоятельности;
- воспитание патриотизма, гражданственности.

Тема: 4.1.Занятие 5, 6,7,9,10 Кросс (10 часов)

Тема: 4.2.Занятие 6,8,59,60,71,72 Эстафеты (12 часов)

Теория: Правильная нагрузка при занятии бегом. Требования к физической подготовке пловца.

Практика: Тренировочные задания по кроссу. Тренировочные задания по общей физической подготовке.

Оборудование и материалы: спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповой, индивидуальный.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильная нагрузка при беге, нагрузка при выполнении на гибкость, выносливость, силу и ловкость.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение правильно бегать;
- умение использования правильной нагрузки при занятиях общей и специальной физической подготовкой.

Литература: 1,2,21.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Цель: Ознакомление обучающихся с изучаемым курсом. Определение уровня физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- проверка знаний, умений и навыков детей.
- ознакомление со специальной физической подготовкой пловца.

Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия и самостоятельности;
- воспитание патриотизма, гражданственности.

Тема: 5.1.Занятие 11,12,61,62,66 Общеразвивающие упражнения (10 часов)

Тема: 5.2.Занятие 13,63,64,65,69 Водное поло (10 часов)

Теория: Правильная нагрузка при занятиях ОФП и играми. Требования к физической подготовке пловца.

Практика: Тренировочные задания по специальной физической подготовке.

Оборудование и материалы: спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, спортивная площадка, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповой, индивидуальный.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильная нагрузка при занятиях ОФП и СПФ, а так же при участии в играх

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение использования правильной нагрузки при занятиях специальной физической подготовкой и в игровых моментах.

Литература: 1,2,21.

Раздел 6. Техника плавания кролем на груди (40 часов)

Цель: научить детей плаванию кролем на груди

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять упражнения на дыхание;
- научить скольжению в воде;
- обучение плаванию кролем в полной координации.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание морально-волевых качеств: активности

Тема: 6.1 Занятие 14,15 Упражнения на освоение с водой (4 часа)

Тема 6.2 Занятие 16,17 Упражнения на дыхание (4 часа)

Тема 6.3.Занятие 18,19 Скольжение(4 часа)

Тема 6.4 Занятие 20,21 Работа ног (4 часа)

Тема 6.5 Занятие 22,23 Скольжение с работой ног (4 часа)

Тема 6.6. Занятие 24 Работа рук (2 часа)

Тема 6.7. Занятие 25,26,27 Кроль на груди в полной координации (6 часов)

Тема 6.8. Занятие 28,29,30,31,32,33 Кроль в полной координации с дыханием. (12 часов)

Теория: Техника плавания кролем на груди.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильное дыхание в воде, скольжение, вид плавания – кроль на груди.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплыть 25 метров вольным стилем.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 7. Техника плавания кролем на спине (40 часов)

Цель: научить детей плаванию на спине

Задачи:

Образовательные:

- научить выполнять упражнения на дыхание;
- научить скольжению в воде;
- обучение плаванию на спине в полной координации.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;

- воспитание морально-волевых качеств: активности

Тема 7.1. Занятие 38,39,40,41 Скольжение (8 часов)

Тема 7.2. Занятие 42,43 Работа ног (4 часа)

Тема 7.3. Занятие 44,45 Скольжение с работой ног (4 часа)

Тема 7.4. Занятие 46,47 Работа рук (4 часа)

Тема 7.5. Занятие 48,49 Плавание на спине в полной координации (4 часа)

Тема 7.6. Занятие 50-57 Плавание на спине в полной координации с дыханием (16 часов)

Теория: Техника плавания на спине.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильное дыхание в воде, скольжение, вид плавания – на спине.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплыть 25 метров на спине.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 8. Досуговая деятельность (11 часов)

Тема 8.1 Занятие 67 Экскурсии в музей (2 часа)

Тема 8.2. Занятие 34,35,58,68 Участие в мероприятиях ЦРТД и Ю (8 часов)

Цель: формирование представлений о традиционных праздниках.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами проведения традиционных праздников;

- обучение правилам поведения во время проведения традиционных праздников.

Развивающие:

- формирование навыков правильного поведения во время проведения традиционных праздников.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса;

- воспитание ответственного отношения к традициям;

-воспитание трудовых навыков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (4 часа)

Цель: Ознакомление детей с изучаемым курсом. Определение уровня качества исходных знаний, умений и навыков.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление со строением организма человека и влияние спорта на развитие функций и органов;
- ознакомление с врачебным контролем и самоконтролем.
- ознакомление с оказанием первой помощи при травмах и пострадавшим на воде.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям спортом;
- формирование правильной осанки;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание здорового образа жизни в школе и семье;
- формирование самоконтроля и самоанализа своих действий.

Тема: 1.1. Занятие 1. Влияние спорта на развитие функций и органов (2 часа)

Тема 1.2. Занятие 4 Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах и пострадавшим на воде. (2 часа)

Теория: Понятие о строении организма человека, об оказании первой помощи при травмах.

Практика: Прослушивание аудиозаписей, работа с иллюстрированным материалом.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, магнитофон, аудиозаписи, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, прослушивание аудиокассет.

Виды и способы работы: фронтальный, групповой.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: организм человека, первая помощь при травмах на воде.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение ухаживать за своим организмом;
- умение использования знаний об оказании помощи при травмах на воде.

Литература: 1,12,19.

Раздел 2. Техника безопасности (4 часа)

Цель: Ознакомление детей с изучаемым курсом.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях в открытых водоемах;
- ознакомление с правилами техники безопасности при занятиях в плавательном бассейне.

Развивающие:

- развитие навыков соблюдения мер безопасности при занятиях спортом и в повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитание правил поведения на занятии и соревнованиях.

Тема: 2.1. Занятие 2,54. Техника безопасности (4 часа)

Теория: Правила, которые должен знать обучающийся при посещении плавательного бассейна, открытого водоёма. Влияние температурного режима на организм человека. Вход и выход в ванну бассейна организованный. Спуск в воду спиной. Команды выполняются по свистку педагога. Нельзя прыгать и бегать по бортику бассейна.

Практика: Показ педагога всех средств безопасности на практике.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, показ.

Виды и способы работы: фронтальный, групповой.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: понятие о правильном поведении в бассейне, раздевалке.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение обращаться со спортивным инвентарем, навык безопасности на занятии.

Литература: 5, 11.

Раздел 3. Диагностика (6 часов).

Цель: Определить уровень и качество исходных знаний, умений и навыков обучающихся при входной диагностики. Соотнесение целей и задач, заложенных в программе с промежуточными и конечными результатами, полученными знаниями и сформированными умениями и навыками при текущей и итоговой диагностики.

Задачи:

Образовательные:

- проверка знаний, умений и навыков детей.

Развивающие:

- развитие интереса к предмету.

Воспитательные:

- воспитание выносливости, ловкости, силовых и скоростных качеств.

Тема 31., 3.2., 3.3. Занятие 3,54,105 Диагностика (6 часа)

Теория: Работа по проверки исходных природных данных: скоростных качеств, выносливости, ловкости, силы и сравнение с промежуточными и конечными результатами.

Практика: проверка скоростных качеств, силы, ловкости, выносливости и гибкости.

Оборудование и материалы: учебный кабинет, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: беседа, рассказ, показ.

Виды и способы работы: индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: понятие о силовых и скоростных качествах.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

Тренируют свои силовые и скоростные качества.

Литература: 4, 11.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (20 часов)

Цель: Ознакомление детей с изучаемым курсом. Определение уровня физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с общей физической подготовкой пловца;

Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости

Воспитательные:

- формирование морально-волевых качеств;
- воспитание самостоятельности.

Тема: 4.1.Занятие 5-10 Кросс (12 часов)

Тема: 4.2.Занятие 11,12,105,106 Эстафеты (8 часов)

Теория: Правильная нагрузка при занятии бегом и выполнении эстафет Требования к физической подготовке пловца.

Практика: Тренировочные задания по кроссу. Тренировочные задания по общей физической подготовке.

Оборудование и материалы: спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: индивидуальный, групповой.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильная нагрузка при беге, нагрузка при выполнении на гибкость, выносливость, силу и ловкость.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение правильно бегать;
- умение правильно выполнять эстафеты;
- умение использования правильной нагрузки при занятиях ОФП.

Литература: 1,2,21.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Цель: Ознакомление обучающихся с изучаемым курсом. Определение уровня физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- проверка знаний, умений и навыков детей.
- ознакомление со специальной физической подготовкой пловца.

Развивающие:

- развитие гибкости;
- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия и самостоятельности;
- воспитание патриотизма, гражданственности.

Тема: 5.1.Занятие 13-18 Общеразвивающие упражнения (12 часов)

Тема: 5.2.Занятие 91,101,102,103 Водное поло (8 часов)

Теория: Правильная нагрузка при занятиях ОФП и играми. Правила игры в водное поло. Техника броска мяча.

Практика: Выполнение ОРУ, игра в водное поло.

Оборудование и материалы: спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, спортивная площадка, иллюстрированный материал, литература.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповой, индивидуальный.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: правильная нагрузка при занятиях ОФП и СПФ, а так же при участии в играх

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение использования правильной нагрузки при занятиях специальной физической подготовкой и в игровых моментах.

Литература: 1,2,21.

Раздел 6. Техника плавания кролем на груди (50 часов)

Цель: совершенствование плавания кролем на груди

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование скольжения с работой ног;
- совершенствование скольжения с работой рук;
- научить проплывать дистанцию 50 метров вольным стилем.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание морально-волевых качеств: активности

Тема: 6.1. Занятие 19,20,21 Скольжение с работой ног (6 часов)

Тема 6.2. Занятие 22,23,24 Скольжение с работой рук (6 часов)

Тема 6.3. Занятие 25-40, 92,93,94 Кроль в полной координации (38 часов)

Теория: Техника плавания кролем на груди.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: вид плавания – кроль на груди.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплывать 50 метров вольным стилем.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 7. Техника плавания кролем на спине (50 часов)

Цель: совершенствование плавания на спине

Задачи:

Образовательные:

- совершенствование скольжения с работой ног;
- совершенствование скольжения с работой рук;
- научить проплывать дистанцию 50 метров на спине.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание морально-волевых качеств: активности

Тема: 7.1. Занятие 41,42,43 Скольжение с работой ног (6 часов)

Тема 7.2. Занятие 44,45,46 Скольжение с работой рук (6 часов)

Тема 7.3. Занятие 47-62, 95-97 Кроль на спине в полной координации (36 часов)

Теория: Техника плавания на спине.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: вид плавания – на спине.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплыть 50 метров на спине.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 8. Техника плавания баттерфляем (20 часов)

Цель: научить плаванию баттерфляем.

Задачи:

Образовательные:

- научить скольжения с работой ног;

- научить скольжения с работой рук;

- научить плаванию в полной координации баттерфляем.

Развивающие:

- развитие координации движения;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;

- воспитание чувства ответственности

Тема: 8.1. Занятие 65-67 Скольжение с работой ног (6 часов)

Тема 8.2. Занятие 68-70 Скольжение с работой рук (6 часов)

Тема 8.3. Занятие 71-74 Баттерфляй в полной координации (8 часов)

Теория: Техника плавания баттерфляем.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: вид плавания – баттерфляй.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплыть 25 метров дельфином.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 9. Техника плавания брассом (20 часов)

Цель: научить плаванию брассом.

Задачи:

Образовательные:

- научить скольжения с работой ног;

- научить скольжения с работой рук;

- научить плаванию в полной координации брассом.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных качеств.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание чувства ответственности

Тема: 9.1 Скольжение с работой ног (6 часов)

Тема 9.2. Скольжение с работой рук (6 часов)

Тема 9.3 Брасс в полной координации (8 часов)

Теория: Техника плавания дельфином.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: вид плавания – брасс.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение проплыть 25 метров брассом.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 10. Техника старта (6 часов)

Цель: научить старту.

Задачи:

Образовательные:

- научить старту с низкого бортика;
- научить старту с тумбочки;

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание чувства уверенности.

Тема: 10.1. Занятие 85 Старт с низкого бортика (2 часа)

Тема 10.2 Занятие 86,87 Старт с тумбочки (4 часа)

Теория: Техника старта.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: старт при плавании на груди и на спине.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение стартовать с низкого бортика;
- умение стартовать с тумбочки.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 11. Техника поворота (6 часов)

Цель: научить повороту при плавании.

Задачи:

Образовательные:

- научить повороту при плавании на груди;
- научить повороту при плавании на спине;

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие быстроты реакции.

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности;
- воспитание чувства уверенности.

Тема 11.1. Занятие 88,89 Простой поворот при плавании на груди (4 часа)

Тема 11.2 Занятие 90 Поворот при плавании на спине (2 часа).

Теория: Техника поворота.

Практика: Тренировочные задания.

Оборудование и материалы: плавательный бассейн, плавательные доски, шест, разделительные дорожки, спортивные скамейки, свисток.

Методы и формы подачи материала: наглядный показ, практическое задание.

Виды и способы работы: групповые и индивидуальные занятия.

Понятия, процессы с которыми знакомятся дети: поворот при плавании на груди, поворот при плавании на спине.

Умения и навыки, которые приобретают обучающиеся:

- умение выполнять простой поворот при плавании на груди;
- умение выполнять поворот при плавании на спине.

Литература: 2, 5,9,11,15,16.

Раздел 12. Досуговая деятельность (10 часов)

Цель: формирование представлений о традиционных праздниках.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с правилами проведения традиционных праздников;
- обучение правилам поведения во время проведения традиционных праздников.

Развивающие:

- формирование навыков правильного поведения во время проведения традиционных праздников.

Воспитательные:

- развитие эстетического вкуса;
- воспитание ответственного отношения к традициям.

Тема 12.1 Занятие 107,108 Экскурсия в музей (4 часа)

Тема 12.2 Занятие 98,99,100 Участие в мероприятиях МОУ ДОД ЦРТД и Ю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский И.А. Возрастная физиология. М., ФиС, 1987 г.
2. Белов В.В. Образовательная программа по плаванию. Москва, Министерство образования РФ ОСТО, 2003 г.
3. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС., 1998 г.
4. Беспятова Н.К. Программа педагога дополнительного образования от разработки до реализации. Практическое пособие, 2-издание, Москва Айрис пресс. 2001 г.
5. Волков И.П. Методические рекомендации для тренеров. Москва, Комитет РФ по ФК, 1993 г.
6. Волуйко Т.П. Диагностика физического состояния детей младшего школьного возраста. Методическое пособие. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2002 г.
7. Волуйко Т.П. Развивающие системы сберегающих здоровье и физическое развитие детей. Методическое пособие. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2004 г.
8. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. Учебное пособие. Москва, Гуманитарное издание. Центр Владос, 2004
9. Горелов А.А. Физическая подготовка. С.Петербург., Военный институт физической культуры, 1999 г.
10. Горелов А.А. Оздоровительное плавание. С.Петербург., Военный институт физической культуры, 2001 г.
11. Козлов А.В. Учебная программа по плаванию для тренеров ДЮСШ. Москва, Комитет РФ по ФК, 1993 г.
12. Крылова А.В.Оздоровительная гимнастика. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2001 г.
13. Крылова А.В.Оздоровительная закаливание как способ повышения устойчивости организма к неблагоприятным внешним факторам.. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2000 г.
14. Крылова А.В. Сила и здоровье. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2001 г.
15. Кислов А., Панаев В. Программа по начальному обучению плаванию. Москва., ФиС., 2000 г.
16. Макаренко Л.П. Юный пловец. Пособие для тренеров. М., ФиС, 1995 г.
17. Поряков С.Д. Психопедагогика воспитания. Москва, Новая школа, 1996 г
18. Русакова И.В. Физическая подготовка по плаванию. Военный институт физической культуры, 1999 г.
19. Русакова И.В. Направленность физической подготовки у детей младшего школьного возраста. Автореферат. Военный институт физической культуры, 1998 г.
20. Сокунова С.Ф. Нарушение осанки и плоскостопие у детей. Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2001 г.
21. Сокунова С.Ф. Физические упражнения оздоровительной направленности для детей . Мин.образования УлГПУ, Ульяновск, 2001 г
22. Степанов Е.Н., Лузина Л.Н. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. Москва, ТЦ Сфера, 2003 г.
23. Тряпицкий А.П. Возможности дополнительного образования для реализации профессионального образования. С.Петербург, Керо, 2005 г.
24. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры . Москва. Просвещение, 2003 г.
25. Ясницкая В.Р. Социальное воспитание. Москва, Академия, 2004 г.