

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА
Научно-методическим
советом
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
Протокол № 9
от « 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы
(Иванова Т.Н.)
Приказ № 224 от «29» 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 6 - 9 лет

Автор-составитель:
Фролов Олег Петрович
инструктор по плаванию

Пенза, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол – в школу»

- по содержанию является *физкультурно-спортивной*,
- по уровню освоения – *ознакомительной, базовой, углубленной*
- по форме организации – *очной*,
- по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- • Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- • Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- • "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- • Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- • Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- • Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.

- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 9 месяцев обучения (108 занятий). Количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

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

Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важным навыком для каждого человека.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием – это вид спорта, в котором развиваются гармонично все виды группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы.

Отличительные особенности программы «Начальное обучение плаванию»

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием

положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

Программа «Начальное обучение плаванию» разработана на основании нормативно-правовых документов, практического опыта и является отображением единства теории и практики. Общеобразовательная программа соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлена по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 9 месяцев обучения 36 недель (108 занятий). Количество занятий в неделю - 3. Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Принципы реализации программы.

Программа строится на следующих принципах :

1. Принцип научности :

- подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.

2. Принцип наглядности :

-подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).

3. Принцип сознательности и активности :

- подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и коррективке своих действий при выполнении упражнений.

4. Принцип доступности :

- подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

5. Принцип систематичности :

- подразумевающий системное построение процесса обучения плаванию.

6. Принцип оздоровительной направленности:

- подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Цель программы -обучение учащихся младших классов плаванию.

Задачи программы:

1.Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.

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

Адресат программы

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего и среднего школьного возраста (6-9 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

Младший школьный возраст является оптимальным периодом для физического развития. Это связано с тем, что чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное, как предпосылки для физического развития ребенка и начала его спортивной деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Рекомендованный режим занятий

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
6-9 лет	45 минут	3	36	108	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Курс включает:

- теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;
- общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техникой;
- специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.

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

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. В объединение принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе 15 человек. Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. Для того чтобы избежать однообразия учебно-тренировочного занятия и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- групповой, индивидуальный, игровой

Уровень освоения программы

Программа обучения плаванию включает **2 этапа**:

- подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

Ожидаемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о данном виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- о всех возможных способах плавания;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть двумя спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

- мотивированность и направленность на дальнейшую заинтересованность занятий плаванием
- заинтересованность не только в личном успехе, но и в дальнейшем участие соревнований за честь школы

Формы аттестации и виды контроля

Проверка результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: соревнований, определяющих уровень развития и улучшение двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений).. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№ п/п	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	

	способом		
2	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
3	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду): • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м		
4	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
Теоретическая подготовка		В течении занятий
Физическая подготовка		
1	<i>Практическая подготовка</i>	84
2	<i>Соревнования и контрольные испытания</i>	24
Общее количество часов:		108

Учебно-тематический план

№ п/п	Теоретические сведения	Количество часов
1	<i>Теоретическая подготовка:</i> • Правила поведения в бассейне; • Гигиена физических упражнений; • Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания	3 1 1 1
2	<i>Практическая подготовка:</i> 1. Подготовительные упражнения на воде. 2. Общая плавательная подготовка на воде: • Изучение техники плавания кролем на груди и на спине	104 10 40

	Учебные прыжки в воду:	20
	• Старты	10
	• Игры	4
	• Контрольные испытания	
	3. Общефизическая подготовка на суше:	10
	• СФП	10
	• ОФП	
3	Медицинский контроль	1
ИТОГО:		108

Содержание программы.

1. Правила поведения в бассейне.

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

2. Гигиена физических упражнений.

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

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

4. Техника и терминология плавания:

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

Раздел II. Практическая подготовка.

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

2. Упражнения, направленные на изучение техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучение способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков.

Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями.
Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

Организационно – методические основы программы

Приемы и методы

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно -ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм ребенка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- разнообразное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строится в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются на занятиях плаванию. Оба метода приносят 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 учащийся все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Совершенствование учащихся плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Весь процесс условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники способа плавания. Таким образом, у учащихся создается представление о способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде.
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

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

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

Теоретическая подготовка включает в себя :

1. Правила поведения в бассейне.

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

2. Гигиена физических упражнений.

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

3. Влияние упражнений на воде на организм человека.

Строение и функции организма. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, как они помогают

4. Техника и терминология плавания:

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

Практическая подготовка.

1. Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники

движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

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

Организационно-методические основы программы

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Основным вид проведения занятия является тренировка, где совершенствуется плавательные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая совершенствование учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие

Совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается совершенствованию отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на

совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Приёмы и методы

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

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

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

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

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Ожидаемые результаты

1. Повышение количества учащихся младшего школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.
5. Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

Условия реализации программы

1. Спортивная форма:

-плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;

- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» реализуется лицами, имеющими высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Оборудование размещается в бассейне так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура воды +28 С.

Диагностика результативности реализации программы.

Список литературы.

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