

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы
"Школа № 1239"

РАССМОТREНО НА ЗАСЕДАНИИ МО ПДО ПРОТОКОЛ № _____ ОТ «28» АВГУСТА 2018 Г. РУКОВОДИТЕЛЬ МО <u>(НИКОНОРОВА Н.М.)</u>	СОГЛАСОВАНО ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА  (ЕЛИСЕЕВА Л.Ю.) «30» АВГУСТА 2018 Г.	УТВЕРЖДЕНО ДИРЕКТОР (39) * ГБОУ ШКОЛА № 1239 СИМОНОВА Н.М.  «01» СЕНТЯБРЯ 2018 Г.
--	--	---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности

Юный пловец

Разработана в 2018 году, срок реализации 3 года

Возраст обучающихся 8-17 лет

Форма организации образовательной деятельности – секция

Педагог дополнительного образования
Шкатова Марина Геннадьевна

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Цель: формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи:

1. выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
2. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (I – IV классы) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и формировать начальные умения и навыки.

Вторая ступень (V – IX классы) характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой.

На заключительной ступени обучения (X - XI классы) главным становится формирование у учащихся самостоятельного навыка занятий физкультурой и спортивной деятельностью.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

В течение года будут проводиться соревнования:

- «веселые старты» в спортивном зале
- скоростное плавание
- «веселые старты» на воде
- соревнования по прикладному плаванию.

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

- 1-4 классы - преодоление дистанции 25 м кролем на спине и груди
- 5-9 классы – преодоление дистанции 50 м любым стилем
- 10-11 классы – преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с широкодоступной апробированной «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. М. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон, 1996 г.).

Специализированная часть программы ориентирована на плавательную подготовку учащихся школ.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 1-4 классов.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями

ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплыивание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у ботика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплыивание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 50 метров во втором классе и 200 метров в четвертом классе. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 5-9 классов.

Теоретический раздел

Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел

Плавание способом *дельфин*, движения рук стоя на дне, скольжении; движения ног после скольжения и ныряния; плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплыивание отрезков до 15 метров способом *дельфин* с задержкой дыхания; транспортировка «тонущего».

Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.

Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненого на берег».

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом *дельфин*. Техника выполнения непрямого массажа сердца.

Ныряние брассом и кролем.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднимание мяча из воды, передача и ловля мяча.

Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплыивание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100-200 метров по 3-4 раза, 400 метров.

Контрольные нормативы: самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания способом *дельфин*.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 10-11 классов.

Теоретический раздел

Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брасом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

Контрольные нормативы:

Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Контрольные нормативы для учащихся

	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	33-44	33-34	1,20-1,40	1,20-1,40
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1,04-1,20
9	21-28	24-30	0,56-1,08	1,02-1,16
10	20-26	22-28	0,54-1,04	1,00-1,10
11	18-22	20-26	0,50-1,00	0,56-1,06

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	классы		
		1-4	5-9	10-11
1	Базовая часть	60	62	62
1.1	Основы знаний			
1.2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
1.2.1	Подвижные и спортивные игры	18	19	19
1.2.2	Гимнастика	18	25	19
1.2.3	Легкая атлетика	20	14	20
2	Специализированная часть	54	52	52
2.1	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.2	Освоение или совершенствование техники плавания	36	42	12
2.3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	18	10	12
2.4	Прикладное плавание	-	-	12
2.5	Овладение организаторскими умениями	-	-	8
	итого	114	114	114

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.