

**Общеобразовательная автономная
некоммерческая организация
Средняя общеобразовательная школа «Феникс»**

Обсуждено
на заседании ШМО

_____ 2016 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

_____ 2016 г.

Утверждаю
Директор АНО СОШ «Феникс»

_____ Козин С.В.
_____ 2016 г.

Рабочая учебная программа

Плавание

(внеурочные занятия)

Дошкольная группа и начальная школа

2016–2017 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена на основе:

Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «**Обучение плаванию дошкольников и младших школьников**». Методическое пособие

Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.

Волков Александр Дмитриевич
(Ф.И.О. учителя, составившего учебную программу)

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарно-тематическое планирование.....	4
3. Содержание программы	5-8
4. Игры на воде	9-11
5. Список литературы.....	12

Пояснительная записка

В настоящее время большое значение уделяется оздоровлению детей и профилактике заболеваемости в детских учреждениях. Данная программа ориентирована на детей подготовительной группы и начальных классов.

Данная программа имеет цель:

сохранения, укрепления и формирования здоровья детей, воспитание здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи:

1. Освоение различных способов плавания.
2. Изучение техники движения кролем на груди и спине, брассом.
3. Воспитание здорового образа жизни ребенка.

Программа рассчитана на детей от 6 до 9 лет. В результате обучения по данной программе в течение 1 учебного года ребенок данной группы сможет:

- опускать лицо в воду и выдыхать;
- держаться на воде без вспомогательных предметов;
- правильно выполнять движения при плавании;
- правильно дышать при плавании изучаемыми способами.

Программа представлена в виде 54 посещений бассейна на 2014-2015 учебный год с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой 6 -10 детей.

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Тематический план для занятий

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне	1
2,3,4	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль»	3
5,6,7	Погружения под воду	3
8,9,10	Задерживаем дыхание, работа рук	3
11,12	Плавание на спине с доской	2
12,13,	Плаваем на груди с доской	2
14	Лежим на груди с доской	1
15	Скользим на груди	1
16,17,18	Упражняемся в технике плавания	3
19,20	Скольжение на груди	2
21	Работа ногами стилем «кроль»	1
22	Входим в воду скольжением	1
23,24,25, 26,	Плаваем на груди, работа рук.	4
27	Координация в работе рук и ног	1
28	Держаться на поверхности воды	1
29,30,31	Плавание с доской	3
32	На груди с полной координацией	1
33	Отрабатываем навыки плавания	1
34,35	Скольжение на спине	2
36	Скольжение и плавание на спине	1
37	Плавание на спине	1
38	Скользим и плаваем на спине	1
39,40	Отрабатываем технику плавания на груди	2
41	Плавание на груди и спине	1
42	Отрабатываем технику плавания	1
43	Играем и плаваем	1
44	Отрабатываем работу рук плавая на спине	1
45	Отрабатываем технику плавания	1
46	Скольжение сквозь обруч	1
47,48	Свободное плавание	2
49	Скольжение сквозь обруч	1
50	Техника плавания	1
51	Итоговая деятельность	1
52,53,54	Свободное плавание	2
Итого		54

Октябрь

1 неделя:

Цель: Научить детей подготовительным упражнениям для плавания. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения.

Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Лошадки, Кто выше, Моторчики, Кто больше пузырей, Игра «Салки (пятнашки)»

2 неделя:

Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность.

Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Медуза кругом, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Буря в море».

3 неделя:

Цель: Учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость.

Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Спрячься, Стрелка.

4 неделя:

Цель: Отрабатывать движения ног при плавании с доской. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность.

Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

Ноябрь

1 неделя:

Цель: Учить плавать на спине с помощью доски. Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность.

Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Бакен, Игра «Водолазы»

2 неделя:

Цель: Закреплять умение лежать на груди на доске. Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость.

Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Бакен, Пружинка, игра «Кто больше пузырей».

3 неделя:

Цель: Закреплять умение лежать на груди с доской. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.

Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Медуза, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки»

4 неделя:

Цель: Лежать на груди с доской. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в занырывании. Воспитывать желание заниматься.

Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод».

Декабрь

1 неделя:

Цель: Развлечение на воде

Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой.

Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Бакен, Поезд в тоннель, Игра «Хоровод»

2 неделя:

Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх.

Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины, Торпеда, Игра «Пятнашки в кругу».

3 неделя:

Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность.

Ход: Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя:

Цель: Упражняться в занырывании. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом.

Ход: Упражнения с хлопками, Поезд в тоннель, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Январь

1 неделя:

Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде.

Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч»

2 неделя:

Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика.

Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом.

Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя:

Цель: Лежать на спине с доской. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность.

Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка, Моторчики, Игра «Хоровод»

4 неделя:

Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость.

Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза, Спрячься, Игра «Мяч в воздухе».

Февраль

1 неделя:

Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины»

использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании.

Ход: Поезд в тоннель, Поплавок, Медуза, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки»

2 неделя:

Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность.

Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Медуза, Уточка, Вертушка, Поезд в тоннель, Игра «Коробочка»

3 неделя:

Цель:

Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Медуза, Звездочка, Пружинка, Игра «Зеркальце»

4 неделя:

Цель:

Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Медуза, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой».

Март

1 неделя:

Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд.

Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания.

Воспитывать выносливость.

Ход: Ходьба в построении, Медуза, Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки»

2 неделя:

Цель: Учить скользить или плавать работая ногами. Продолжать скользить с заныряванием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг.

Ход: Ходьба в построении, Поезд в тоннель, Игра «Мяч по кругу»

3 неделя:

Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения.

Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод»

4 неделя:

Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с доской. Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность.

Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Цапли, Медуза, Спрячься, Торпеда, Стрелка,
Игра «Буря в море»

Апрель

1 неделя:

Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Воспитывать желание добиваться новых результатов.

Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок, Звездочка, Игра «Морской бой»

2 неделя:

Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность.

Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Спрячься, Стрелка, Тюлени, Игра «Винт»

3 неделя:

Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне.

Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Моторчики, Звездочка, Поплавок, Игра «Удочка».

4 неделя:

Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде.

Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Пятнашки в кругу»

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОЗНАКОМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ С ВОДНОЙ СРЕДОЙ.

Хоровод. Построиться по кругу, взяться за руки. Ходьба по кругу, считая вслух до 5 или 10. Затем выполнить вдох и погрузиться с головой в воду. То же, но идти по кругу в другую сторону.

Мяч по кругу. Дети располагаются по кругу перебрасывают мяч друг другу.

Морской бой. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 - 1,5 м и по сигналу начинают брызгаться. Побеждают игроки, которые не повернулись к брызгам спиной и не закрыли лицо руками.

Салки (пятнашки). Количество играющих может быть различным. Участники свободно перемещаются в воде. Один из игроков – водящий. По сигналу он старается запятнать кого-нибудь из ребят. Осаленный останавливается, поднимает руку и говорит: "Я салка". Игра продолжается.

Вариант игры. Игроки свободно перемещаются в воде. Задача ловца - догнать одного из участников и запятнать. Спасаясь от водящего, игрок опускается с головой в воду. Если водящий дотронется рукой до игрока прежде, чем тот опустится в воду, они меняются ролями. То же, но игрок принимает положение "поплавка"

Буря в море. Игра проводится на неглубоком месте бассейна или водоема, огороженном веревками с поплавками. Дети строятся в воде в колонну по одному. По сигналу "Буря началась" они разбегаются в разные стороны, выполняя движения руками. Для поддержания быстрого темпа руководитель чаще напоминает детям, что "волны их догоняют" и нужно от них быстрее занять свое место в колонне. Повторить 2-3 раза.

Ловцы. В игре участвуют две команды - «ловцы» и «рыбки». Ловцы располагаются около своего «дома», становятся парами и берутся за руки. Рыбки свободно перемещаются в мелкой части бассейна. По сигналу ловцы входят в воду и ловят рыбок, соединяя свободные руки. Пойманные отводятся в «дом». Игра продолжается определенное время (например, 2 - 3 мин.). Затем подсчитываются пойманные рыбки, участники меняются ролями и игра повторяется. Команда, поймавшая за отведенное время больше игроков соперника - победитель.

Белые медведи. В углу бассейна обозначается небольшая «льдина». На ней два «медведя». Остальные игроки - «тюлени». Они находятся в воде. По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, они ловят его, соединив свободные руки. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи возвращаются в воду, ловят второго тюленя и отводят так же на «льдину» и т.д. Каждая пойманная пара становится медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

Мяч в воздухе. Игроки двух команд произвольно располагаются в отведенной части бассейна, водоема. Сигналом к началу игры будет розыгрыш мяча между капитанами команд. Овладев мячом, капитан передает его партнерам по команде. Мяч не должен касаться воды, иначе команда проигрывает. Нельзя сбивать с ног участников, подолгу держать мяч в руках.

Удочка. Играющие образуют круг и рассчитываются по первому-второму. Первые - одна команда, вторые - другая. Учитель становится в центре круга. У него в руках шнур с привязанной на одном конце надутой волейбольной (футбольной) камерой. Это удочка. Учитель вращает удочку над поверхностью воды. Игроки, чтобы их не задела камера, погружаются с головой в воду. Если удочка коснулась участника, он называет номер команды (например, первый) и выходит из круга. Побеждает команда, в которой меньше запятнанных игроков. Вращать удочку надо с одной и той же скоростью. Продолжительность игры 2-3 мин.

Насос. Дети рассчитываются по первому-второму, становятся парами друг против друга на расстоянии шага и берутся за руки. По команде они попеременно приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох под водой. Нельзя мешать партнерам и сходить со своего места. Продолжительность игры 1,5-2 мин.

Поезд - в туннель. Ребята строятся в колонну по одному, руки на плечах партнера, стоящего впереди. Это поезд. В двух метрах от поезда туннель: два игрока стоят друг против друга, взявшись за руки и положив их на воду. По сигналу поезд движется вперед, проходя туннель, дети по очереди погружаются в воду с головой и выполняют выдох «выпускают пар». Игроков, которые изображают туннель, надо заменять после каждого прохода поезда. Повторить 4-5 раз.

Пятнашки в кругу. Игроки становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, образуя круг. В кругу двое водящих. По сигналу они стараются осалить кого-либо из стоящих. Спасти можно, погрузившись в воду с головой. Если водящий запятнает кого-либо, они меняются ролями. Нельзя пятнать игрока после погружения в воду и показавшегося на поверхности воды после погружения. Продолжительность игры 1,5 ~ 2 мин.

Охотники и утки. Участники игры становятся по кругу, и рассчитываются по первому-второму. Первые - охотники, вторые - утки. Охотники остаются на своих местах, утки располагаются в кругу. У одного из охотников легкий мяч. По сигналу охотники стремятся попасть мячом в уток. Подбитых уток подсчитывают, но из игры они не выбывают. Выигрывает команда, выбившая за определенное время большее количество уток. Игра продолжается 2-3 мин. Затем команды меняются ролями. Утки не могут перехватывать мяч. Охотникам запрещается выходить вперед. Мяч, упавший внутрь круга, утки передают охотникам.

Блуждающая цель. Участники становятся по кругу. В центре водящий. Задача расположившихся по кругу игроков, выбить легким мячом (резиновым или пластиковым) водящего, которые все время перемещается внутри круга. Кто попадает в водящего, тот занимает его место. Чтобы быстрее поразить

водящего, игрокам, стоящим по кругу, надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Это условие позволит всем участникам чаще выполнять броски.

ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ.

Стрелы. Игроки стоят в одну шеренгу лицом к берегу и рассчитываются на первый-второй. По команде первые поднимают руки вверх, приседают, делают вдох и, оттолкнувшись ногами от дна, скользят в направлении бортика. Затем то же делают вторые. Кто проскользит дальше - победитель. При скольжении голова между руками, лицо в воде. Повторить 5-6 раз.

То же, но в конце скольжения сделать выдох в воду. То же, но спиной к бортику - скольжение на спине.

Фонтан. Дети входят в воду и принимают положение упора лежа (на груди) или упор сзади, образуя круг, ноги к его центру. По команде игроки начинают одновременно работать ногами вверх-вниз, создавая фонтан из брызг. Амплитуда движения 20-30 см. Движения свободные, от бедра, носки оттянуты. Продолжительность 30-40 сек.

Винт. Построение то же, что и в игре «Стрелы», но во время скольжения на груди игрок должен повернуться на бок, на спину, сделать полный поворот. Перевороты выполняются сразу после толчка.

Список литературы

1. Большакова И.А. **«Маленький дельфин».**
Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
2. Булгакова И.Ж. **«Познакомьтесь – плавание».**
И.Ж. Булгакова. - М.: аст, астрель, 2002. – 160 с.
3. Кожухова, Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова М.М.
«Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях».
Учебное пособие для высш. и сред. пед. учеб. заведений.
Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М.Самодурова. - М.: Асадема, 2002 – 320 с.
4. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. **«Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».** Методическое пособие
Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
5. Соколова Н.Г. **«Плавание и здоровье малыша».**
Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.