

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД САРАТОВ»
УПРАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования**

«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»
410028, г. Саратов, ул. Радищева, 22, стадион «Динамо» тел./ факс: (8452) 39-39-77, S0lnyshko@mail.ru

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДООСЦ»
А.М.Карпов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ

Возраст обучающихся: 7 до 17 лет
Срок реализации: 1 смена (21 день)

Составил программу :
воспитатель Шахмина Е.Н.

САРАТОВ
2019

Содержание

Пояснительная записка-----	2
Цели и задачи-----	2
Планируемые результаты-----	2
Содержание и план занятий-----	3
Список используемой литературы-----	9

Пояснительная записка

Плавание - жизненно важный навык. Значение плавания велико. Оно благотворно влияет на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет нервную систему. Постоянное выполнение ребёнком целого ряда санитарно – гигиенических требований приучает его к самостоятельности и воспитывает уверенность в собственных силах.

Занятия по плаванию проводятся с детьми, не умеющими плавать в бассейне на открытой воде, 3 раза в неделю по 20 мин в первой половине дня во время расписания купания отрядов. При температуре воды не ниже 20-22 °С, а воздуха — 22-24 °С.

Особенности проведения занятий в условиях бассейна на открытой воде.

При проведении занятий по плаванию в условиях бассейна на открытой воде в методику преподавания необходимо внести некоторые изменения. Успех обучения будет зависеть от выбора вспомогательных средств. Следует помнить, что пребывание детей на открытой воде требует от них повышенного внимания. С первых занятий основное внимание должно быть направлено на развитие навыков погружения – «ныряние». Его совершенствование необходимо для обеспечения безопасности детей при плавании в глубокой воде. Этот навык надо совершенствовать в сочетании с другими необходимыми навыками.

Цели и задачи

Цель организации работы

Цель: содействие физическому развитию детей; обучение плаванию; создание педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

Задачи занятий по плаванию:

- ознакомление детей с техникой безопасного поведения на открытой воде;
- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- с максимальной эффективностью использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Планируемые результаты

Воспитанники к концу оздоровительной смены приобретают знания и умения:

1. Укрепление здоровья воспитанников: закаливание, ликвидация плавательной безграмотности детей;
2. Привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом.

К основным плавательным навыкам, которыми необходимо овладеть, относятся: погружение в воду (ныряние), прыжки в воду, лежание на воде, скольжение, продвижение в воде с помощью элементарных плавательных движений, правильное дыхание.

Содержание и план занятий

Занятие №1

На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения на воде. После проверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

В воде:

Упражнения на дыхание:

1. Полностью погрузить в воду лицо
2. Погрузиться в воду с головой
3. Поднырнуть под руку инструктора

Упражнения выполняются на глубине по грудь.

1. Держаться за руки в парах двигаться по воде вдоль берега туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
2. “Кто выше выпрыгнет из воды”. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.
3. Сделать вдох и погрузиться с головой под воду.
4. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными).
5. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).
6. “Кто быстрее”. Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров.

Занятие №2

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).
2. Движения ног кролем под счет учителя. Упражнение выполняется в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги высоко не поднимать.

В воде:

Упражнения на дыхание

1. Лежание лицом вниз с задержкой дыхания, держась за руки инструктора
2. Лежание на спине, держась одной рукой за руку инструктора
3. Упр. «звёздочка» с задержкой дыхания
4. Упр. «поплавок»

Упражнения в воде:

1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и по одиночке. Выпрыгивание из воды.
2. Погружение в воду с головой.
3. Выдох в воду: а) дуть в воду, как на горячий чай; б) то же опустив рот в воду; в) “умывание”-побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
4. Взяться за руки в парах, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.
5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.
6. Встать лицом к партнёру, опереться руками в талию, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду.
7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.
8. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты.
9. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).

Занятие №3

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Ознакомиться с упражнением “поплавок”.

В воде:

Упражнения на дыхание:

1. Скольжение на груди и спине, держась за страховочный круг
2. Скольжение на груди лицом вниз с задержкой дыхания, оттолкнувшись от дна (держась за страховочный круг)
3. Скольжение на груди лицом вниз с задержкой дыхания, оттолкнувшись от дна (ладонь инструктора под живот ребёнка)

Упражнения в воде:

1. Сесть на дно и опустить ноги в воду. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем.
2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.
3. Выдохи в воду (5-15раз).
4. Движения ног кролем на груди.
5. Движения ног кролем на спине.
6. “Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду.
7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.
8. Выполнить упражнение “поплавок”.
9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера.
10. Встать лицом к партнёру, упереться руками в талию, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.
11. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”.
12. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).

Занятие №4

На суше:

Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).

2. Упражнение движение ног кролем.
3. “Скольжение” выполнить у стены.
4. Наклоны вперед (ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха; сделать вдох, повернуть лицо вниз-выдох).

В воде:

Упражнения на дыхание:

1. Передвижение на руках в висячем положении вдоль берега.
2. Ознакомление с попеременными движениями ног в положении на груди и спине
3. Передвижение в воде, держась за плавательную доску

Упражнения в воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.
2. “Поплавок”.
3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.
5. Скольжение на груди. Одной ногой упереться о дно, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами ото дна, лечь на воду. Повторить несколько раз.
6. Скольжение на спине. Колени подтянуть к груди, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от дна, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.
7. Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем.
8. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию.
10. Игра “Мяч по кругу”.

Занятие №5

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Движения рук, как при плавании кролем. Ноги на ширине плеч.

В воде:

Упражнения на дыхание

1. Энергичный выдох в воду
2. Вдох над водой и выдох в воду (повторение многократное)

Упражнения в воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.
2. Скольжение на груди и на спине (до 10 раз).
3. Движения ног кролем на груди и на спине.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).
5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.
6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук кролем. Повторить 4-6 раз.
7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).
8. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).
9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.
11. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Повторить 3-5 раз.
12. Игра “Плавучие стрелы”.

Занятие №6

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Выполнить движения рук кролем.
3. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
4. Согласование движений рук кролем с дыханием.

В воде:

1. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).
2. Движения ног кролем на груди и на спине.
3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.
4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.
5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.
6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.
7. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.
8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем. Повторить не менее 10-12 раз.
9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног (кто больше проплывет).
10. Дать несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа – каждый плавает как хочет.

Занятие №7

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Движения рук кролем на груди.
3. Движение одной руки кролем с дыханием.
4. Движения рук кролем с дыханием.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.
2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)
3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.
4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).
5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до 10 раз) с попыткой повернуть голову и сделать вдох.
6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на входе (до 10 раз).
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2x25м.
8. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2x25м.

Занятие №8

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.
3. Упражнения для согласования движений при плавании кролем.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем (до 10 раз).
2. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).
3. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.
4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 6 раз).
5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).
6. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.
8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
10. Игры “Рыбы и сети”.

Занятие №9

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).
2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.
3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох.

В воде:

1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.
2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания (до 10 раз), добываясь непрерывных круговых движений плечами и руками.
3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).
4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.
5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.
6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.
7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.
8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

Занятие №10

На суше:

1. Комплекс ОРУ, СРУ.

В воде:

1. Упражнение “поплавок”.
2. Скольжение на груди.
3. Скольжение на спине.
4. Скольжение на груди с движениями ног кролем.
5. Скольжение на спине с движениями ног кролем.
6. Проплыть кролем с доской с помощью одних ног.
7. Плавание кролем на груди.
8. Плавание кролем на спине.

Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. Москва 2000г.
2. Дмитриев Р.А. Предупреждение появления чувства страха и процессы обучения плаванию. «Плавание» Москва 2005г.
3. Паравян Т.А. Обучение плаванию детей 7-10 лет в глубоких бассейнах. «Плавание» Москва 1999г.