

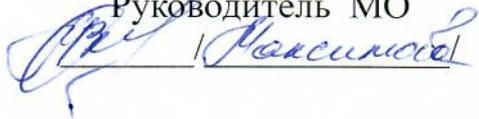
РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

Протокол № 2 от

«22» 10 2019 г.

Руководитель МО

 / Максимова

ПРОВЕРЕНО

«24» 10 2019 г.

Зам. директора по
НМР

 / Н.В.
Тимофеева /

УТВЕРЖДАЮ

«25» 10 2019 г. 863-09

Директор МБОУ
Школа №7

 /
Г.И. Путинцева/
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Оздоровительное плавание

Количество часов по учебному плану:

- 1 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)
- 2 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)
- 3 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)
- 4 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)
- 5 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)
- 6 класс 68 часов в неделю 2 ч (вторник - четверг)

Программы по оздоровительному плаванию для 1 - 6 классов:

1. «Обучение плаванию в младшем школьном возрасте» под редакцией Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной; М. Просвещение, 2001.
2. «Научите ребёнка плавать» Л.Ф. Еремеева. СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. «Обучение плаванию в школе» Н,Ж, Булгакова. М. Просвещение, 2004.
4. «Закаливание и укрепление детского организма;» Е. Кулагина.- М., Астрель: АСТ, Ф50 2010.
- 5.«Вода дарит здоровье» Горбунов В. В. – М., Просвещение,1990.
6. «Обучение плаванию в школе» Н,Ж, Булгакова. М. Просвещение, 2004.

Составитель (учитель) Сагтарова Наталья Юрьевна

1. Пояснительная записка

к рабочей программе физкультурно-оздоровительной направленности
«Оздоровительное плавание».

Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности дополнительного образования детей по направлению «Оздоровительное плавание» регламентирована нормативно-правовой базой:

1. Международная Конвенция о правах ребенка;
2. Декларация прав ребенка, законы Российской Федерации (Конституция Российской Федерации, Закон Российской Федерации «Об образовании»);
3. Закон об основных гарантиях прав ребенка № 124 от 27.07.1998 г.;
4. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта школьного образования»;
5. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам школьного образования»;
6. Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02.
7. Положения о рабочих программах учебных предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школы №7 имени Героя Российской Федерации М. Т. Калашникова" городского округа Самара.

Рабочая программа регламентирована нормативно-правовой базой:

8. Положение о платных дополнительных услугах муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школы №7 имени Героя Российской Федерации М. Т. Калашникова» городского округа Самара.

Рабочая программа по оздоровительному плаванию предназначена для детей школьного возраста от 7 - 12 лет. Ее основная задача - комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей. Осваивая разные виды движений в воде, школьники учатся управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения, и конечно, плавать разными стилями. Для обеспечения эффективности образовательной деятельности в программу включены разные виды упражнений и игр, упражнения с различным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц, комплексы упражнений на воде с предметами. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки. Рабочая программа обеспечивает компетентный подход в организации и реализации образовательного процесса, учитывает возрастные особенности и потребности детей и социальный заказ родителей.

Оздоровительное плавание – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Это воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности.

Цель оздоровительного плавания– эффективное устранение на ранних этапах формирования нарушений опорно-двигательного аппарата, успешное обучение плаванию, комплексное оздоровление и укрепление растущего детского организма.

Оздоровительные задачи

- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- формирование гармоничного телосложения;
- укрепление и развитие мышц туловища, ног, плечевого пояса, особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей; повышение функциональных возможностей растущего детского организма;
- закаливание организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.

Обучающие задачи:

- Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её;
- Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
- Обучение погружению в воду и открытию в ней глаз;
- Обучение дыханию в воде (выдохи в воду);
- Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
- Обучение скольжению в воде на груди и на спине;
- •Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения;
- Обучение облегченным способам плавания;
- Обучение спортивным способам плавания.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать положительные морально-волевые качества личности.
- Воспитывать умение слушать объяснение педагога.
- Воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям в воде, желание научиться плавать.

Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, намечены следующие конкретные цели обучения:

- научить не бояться воды
- держаться и скользить на воде.
- научить выдоху в воду, пытаться плавать облегченным способом.
- делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются комплексно на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Принципы и подходы.

Рабочая программа учитывает психологические и физические особенности детей. Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах с учетом индивидуального подхода к ребенку:

- **принцип сознательности и активности** – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- **принцип наглядности** – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- **принцип доступности** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- **принцип индивидуального подхода** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- **принцип постепенности в повышении требований** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Возрастные характеристики особенностей развития детей

Рост и развитие ребёнка школьного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система у школьников пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом.

У детей младшего школьного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексy у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей младшего школьного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений.

2. Планируемые результаты реализации программы:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.;
- ребенок обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Система оценки результатов освоения.

Планируемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к плаванию. Оценка уровня индивидуального развития воспитанников осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (декабрь, май). Овладение детьми плавательными умениями и навыками по возрастной группе свидетельствует об уровне индивидуального развития и проявлении компонента того или иного целевого ориентира.

Нормативные характеристики возможных достижений детей по физическому развитию:

- Пытаться выполнять упражнение «Стрелочка»;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Лежать на воде вытянувшись в положении на груди: "Звездочка";

- Подныривать под предметы с головой;
- Скользить и плавать со вспомогательным средством;
- Пытаться плавать произвольным способом;
- Правильно выполнять коррекционные упражнения, соблюдая технику выполнения упражнений;
- Плавать по разным дорожкам, соблюдая технику безопасности;
- Знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- Владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять выдох в воду до 15 раз;
- Самостоятельно и качественно выполнять коррекционные упражнения;
- Скользить по воде на спине и на груди;
- Выполнять движения ногами на груди и спине стилем «кроль», плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- Прыгать с бортика, погружаясь под воду;
- Выполнять самостоятельно упражнения в воде: «звезда», «поплавок», «винт», «стрела»;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде;
- Плавать произвольным способом не менее 25 метров;
- Выполнять движения руками и ногами стилем «брасс», плавать стилем «брасс»;

Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в бассейне должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры программы:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения к людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности;

Для реализации этих целей необходимо:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагога, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

В целях овладения содержанием программы в образовательной деятельности широко используются следующие методы обучения:

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

3. Содержание курса:

№	Вид подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка		1		1	1				1	4
2	Упражнения на дыхание	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
3	Упражнения на коррекцию движений		1	1	1	1	1	1	1	1	8
4	Способы плавательной деятельности		2	2	2		2	2	2	2	14
5	Физическое совершенствование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Контрольно-переводные испытания				2			2		2	6
	Всего часов	4	8	7	10	6	7	9	7	10	68

Структура занятия по плаванию

Первая часть занятия включает в себя имитационные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и укрепление мышечного корсета, кроме того содержит подготавливающие упражнения перед плаванием

Для создания у детей бодрого настроения, тренировки костно-мышечной, сердечно-сосудистой систем, в занятия введена гидроаэробика.

Гидроаэробика – это физические упражнения в воде, которые дают другие ощущения, нежели на суше и оказывают уникальный оздоровительный эффект.

Учитывая коррекционное и укрепляющее воздействие разных стилей плавания на формирование правильной осанки, в основную часть занятия включено свободное плавание. Свободное плавание совершенствует способы и технику плавания, которым дети были обучены на предыдущих занятиях. В течении года школьники обучаются разным способам плавания без вспомогательных средств, но особое внимание уделяется закреплению и совершенствованию техникам стиля «кроль» и «брасс», которые наиболее эффективны для коррекции нарушений осанки.

Подвижные игры в воде активно применяются в оздоровительном плавании. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений, способов плавания и физических качеств. Они способствуют так же воспитанию у детей смелости, уверенности в своих силах, инициативности.

Созданная система коррекционных подвижных игр и упражнений включает в себя:

игры, помогающие овладеть подготовительными к плаванию упражнениями, игры для повторения, закрепления и совершенствования отдельных способов плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков плавания, для коррекции опорно-двигательного аппарата – игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

В 3 часть занятия внедрены дыхательные упражнения, различные виды ходьбы в воде, коррекционные игры и упражнения в воде.

Обучение плаванию затрудняется из-за медленного освоения большинством детей навыков правильного дыхания, поэтому в программу включена дыхательная гимнастика. Это такие упражнения, при выполнении которых формируется навык носового дыхания, развивается подвижность грудной клетки, диафрагмы, укрепляющие мышцы, участвующие в акте дыхания, улучшается вентиляция лёгких. Используемые образно-игровые, имитационные дыхательные упражнения интересны и доступны детям.

Организация образовательной деятельности по программе

Программа предназначена для детей школьного возраста с 7 до 12 лет. Образовательная деятельность рассчитана на 68 занятий в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Состав группы не более 20 человек.

Формы организации работы с детьми: Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

4. Тематическое планирование:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примерные сроки
1	Ознакомление с техникой безопасности, инструктаж.	1	Октябрь
2	Упражнения на освоение с водой, упражнение на задержку дыхания. Игра «Подыши на воду», «Пузырики».	1	Октябрь
3	Упражнения на дыхание, имитация движения ногами при плавании кролем на груди. Игра « У кого больше пузырей».	1	Октябрь
4	Имитация движения ногами при плавании кролем на груди с выдохом в воду. Упражнения на задержку дыхания.	1	Октябрь
5	Повторение техники безопасности, Закрепление пройденного материала.	1	Октябрь
6	Проведение игровых моментов на задержку дыхания: «Кто дольше», «Кто дальше», «Водолазы».	1	Октябрь
7, 8	Упражнения на освоение с водой, полное погружение под воду. Выполнение упражнений «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», с поддержкой инструктора.	2	Ноябрь
9, 10	Повторение и закрепление пройденного материала, выполнение упражнений «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок» самостоятельно с подстраховкой.	2	Ноябрь
11, 12	Имитация движения ногами при плавании кролем на груди с выдохом в воду. Выполнение упражнения на скольжение вдоль бортика.	2	Ноябрь
13, 14	Выполнение упражнения на скольжение вдоль бортика с подключением работы ног кролем, выдох в воду.	2	Ноябрь
15	Имитация движения ногами при плавании кролем на спине. Упражнение звёздочка на спине.	1	Ноябрь
16, 17	Выполнение упражнения: скольжение вдоль бортика на груди с подключением работы ног кролем, выдох в воду. Проплывание вдоль бортика на дальность.	2	Декабрь
18, 19	Закрепление пройденного материала. Выполнение упражнения: скольжение вдоль бортика на спине, руки вдоль туловища. Игра «Водолазы».	2	Декабрь
20, 21	Проплывание на спине вдоль бортика с подключением ног кролем. Игра: «Достань дно».	2	Декабрь
22,	Проплывание с досочкой на груди при помощи	2	Декабрь

23	работы ног кролем. Выдох в воду. Игра «Пронырни мостик».		
24	Проведение беседы о гигиене и здоровом образе жизни, повторение пройденного материала.	1	Декабрь
25, 26	Проплывание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем, стараться не цепляться за бортик. Прыжки в воду «Солдатиком», с подстраховкой инструктора.	2	Январь
27, 28	Контрольное проплавание дистанции с досочкой на груди и на спине.	2	Январь
29, 30	Проплывание на спине при помощи работы ног кролем, с досочкой под головой, с подстраховкой инструктора. Игра «Попади в обруч».	2	Январь
31	Закрепление пройденного материала. Проплывание с досочкой на груди и на спине. Игра «Кто дальше нырнёт».	1	Январь
32, 33	Проплывание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем с подключением элементарных движений руками. Прыжки в воду «Солдатиком».	2	Январь
34, 35	Проплывание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем с подключением элементарных движений руками. Выполнение выдоха в воду и поворота головы на обе стороны. Игра «Попади в обруч».	2	Февраль
36	Повторение техники безопасности. Закрепление пройденного материала.	1	Февраль
37, 38	. Координирование работы рук и ног при проплывании на груди с досочкой. Один гребок – 6-8 ударов ногами. Игра « Кто быстрее».	2	Февраль
39, 40	Проплывание с досочкой на спине при помощи работы ног кролем, досочка впереди на вытянутых руках, голова лежит на воде. Соскальзывание в воду из положения сидя.	2	Февраль
41, 42	. Проплывание с досочкой на спине при помощи работы ног кролем, с подключением элементарных движений руками. Игра «Водолазы».	2	Март
43, 44	Координирование работы рук и ног при проплывании на спине с досочкой. Один гребок – 6-8 ударов ногами.	2	Март
45, 46	Закрепление пройденного материала. Проплывание с досочкой на груди и на спине при помощи ласт. Прыжки в воду.	2	Март
47, 48	Контрольное проплавание дистанции любым, облегчённым способом. «Кто быстрее».	2	Март
49,	Проплывание на груди при помощи ласт, с	2	Март

50	выполнением гребковых движений руками. Игра «Кто дальше».		
51, 52	Проплывание на спине при помощи ласт, с выполнением гребковых движений руками. Игра «Найди свой домик».	2	Апрель
53, 54	Проплывание с досочкой на груди при помощи ласт, с подключением работы ногами брасом. Выдох в воду.	2	Апрель
55, 56	Проплывание с досочкой на спине при помощи ласт, с подключением работы ногами баттерфляем (дельфином).	2	Апрель
57, 58	Проплывание на груди, с подключением работы ногами брасом, с выполнением гребковых движений руками кролем. Выдох в воду. Игра «Попади в круг».	2	Апрель
59, 60	Проплывание на спине, с подключением работы ногами брасом, руки вперед, прямые, «стрелочкой». Прыжки в воду «Солдатиком», с последующим проплыванием на дальность.	2	Апрель
61, 62	Проплывание на груди свободным стилем без предметов, с подстраховкой инструктора. Игра «Кладоискатели».	2	Май
63, 64	Проплывание на спине без предметов, с подстраховкой инструктора. Игра «Рыбаки и рыбки».	2	Май
65, 66	Проплывание на груди свободным стилем без предметов, с кувырками во время движения. Игра «Ловушки»	2	Май
67, 68	Контрольное проплывание дистанции 25 метров на груди и на спине. Беседа о соблюдении правил безопасности при купании в открытых водоёмах..	2	Май