

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Учебно-оздоровительный отдел

СОГЛАСОВАНО

И.о.Заведующий УОО

 Н.В.Галова

Протокол педагогического совета

№ 3 от «26» 05. 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ ЦО "СПб ГДТЮ"

 М.Р. Катунова

Приказ № 1373 от «11» 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«ВОДА — РОДНАЯ СТИХИЯ!»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Авторы-составители:
Галова Наталия Владимировна,
заведующий учебным сектором,
Игнатова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования
Носова София Яковлевна,
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»
Протокол № 7 от «10» 06 2014г

Санкт-Петербург
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность.

Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на человека. Благодаря систематическим занятиям плаванием у ребенка устраняется повышенная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, происходит закаливание организма ребенка.

Первые трудности в обучении плаванию обусловлены специфическими свойствами воды. При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывает неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка рот открыт, а многие дети даже пытаются делать вдох в воде. Поэтому сначала нужно научить ребенка задержке дыхания на вдохе, и каждый раз напоминать ему, чтобы его рот в воде был закрыт. Вдох выполняется над водой. Другой трудностью является то, что все предметы в воде расплывчаты и воспринимаются в несколько искаженном виде. К этому тоже нужна привычка. Программа «Вода — родная стихия» ориентирована прежде всего на детей, у которых повышен страх перед водой. Только ребенок, преодолевший боязнь воды, с радостью продолжит освоение водной среды и приобретет навык держаться на воде. Дети школьного возраста в течении одного года обучения могут освоить основные способы плавания: кроль на груди и кроль на спине, что будет являться стимулом для продолжения обучения плаванию.

Программа «Вода — родная стихия» построена на основе программы «Плавание» для СДЮШОР (ФиС, Москва, 2006) и адаптирована под условия учебно-оздоровительного отдела ГБОУ ГДТЮ.

2. Цели и задачи программы

Целью программы «Вода — родная стихия» является привлечение детей школьного возраста к занятиям физкультурой; обучение основам техники плавания кроль на груди, кроль на спине.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Образовательные задачи:

- Обучить держаться на воде
- Обучить навыку правильного дыхания в воде
- Обучить основам техники плавания кроль на груди
- Обучить основам техники плавания кроль на спине

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки
- Развивать умение работать со специальным инвентарём
- Приобретение разносторонней физической подготовленности

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья
- Закаливание организма
- Укрепление иммунной системы
- Укрепление дыхательной системы
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Укрепление мышечного аппарата
- Снижение гипервозбудимости нервной системы
- Профилактика нарушений осанки

3. Продолжительность освоения программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Освоение рассчитано на один года обучения. (1 год -64 часа).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Занятие состоит из двух взаимосвязанных частей: занятие в спортивном зале и занятие на воде .

Количественный состав группы - 12 человек.

4. Характеристика учащихся, которым адресована программа

Группы комплектуются из детей школьного возраста 7-14 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, отрицательный результат анализа соскоб на энтеробиоз.

При формировании учебных групп обязательно учитывается возраст занимающихся. В этом случае дети подразделяются на следующие возрастные группы:

- 1 группа: дети 7-9 лет;
- 2 группа: дети 10-12 лет;
- 3 группа: дети 13-14 лет

В соответствии с возрастом корректируется учебный план. Для детей младшего школьного возраста увеличены учебные часы в разделе «Освоение с водой», для детей среднего школьного возраста увеличены учебные часы в разделах «изучение техники плавания кроль на спине и кроль на груди».

5. Формы и методы обучения

Структура занятий. Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной. Урок проводится в спортивном зале, и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный и индивидуальный методы в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Методы обучения: словесный (объяснение, рассказ, беседа), наглядный, практический, игровой.

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

6. Ожидаемый результат

По окончании обучения по программе «Вода — родная стихия» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. навыки правильного дыхания в воде;
3. способность проплыть не менее 12,5 метров кролем на спине и кролем на груди;
4. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желая совершенствовать плавательные умения.
5. сформированы основные гигиенические навыки

7.Формы оценки результативности:

Для проверки эффективности освоения программы предполагается сдача контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Вода — родная стихия»
для детей 7-9 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		21	21
Ознакомление со свойствами водной среды	1	3	4
Основы техники плавания кроль на спине	1	13	14
Основы техники кроль на груди	1	15	16
Имитационные упражнения		3	3
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	5	59	64

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Вода — родная стихия»
для детей 10-12 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		22	22
Ознакомление со свойствами водной среды	1	2	3
Основы техники плавания кроль на спине	1	13	14
Основы техники кроль на груди	1	16	17
Имитационные упражнения		2	2
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	5	59	64

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Вода — родная стихия!»
для детей 13-14 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	1		1
Общеразвивающие и специальные упражнения		21	21
Ознакомление со свойствами водной среды	1	1	2
Основы техники плавания кроль на спине	1	14	15
Основы техники кроль на груди	1	17	18
Имитационные упражнения		3	3
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	4	60	64

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Вода — родная стихия»

Правила поведения, безопасности на занятиях.

- правила поведения в спортивном зале, бассейне.
- ознакомление занимающихся с санитарно-гигиеническими требованиями в бассейне.

Общеразвивающие и специальные упражнения

- бег, ходьба, прыжки;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища, живота, спины;
- «школа пловца».

Ознакомление со свойствами водной среды

- теоретические знания о свойствах водной среды
- - погружение в воду;
- преодоление боязни воды;
- основы дыхания при плавании;
- выдох в воду;
- задержка дыхания;
- прыжок в воду «солдатиком».

Основы техники плавания кроль на спине

- теоретические основы техники плавания кроль на спине
- положение лежа на спине в воде (с поддержкой родителем, без поддержки, с доской, нудлсом)
- первоначальное освоение техники работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской, нудлсом)

Основы техники плавания кроль на груди

- теоретические основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде
- первоначальное освоение техники работы ногами кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; проплывание отрезков с задержкой дыхания)

Контрольное занятие

- в форме открытого занятия
- выполнение контрольных нормативов по разделу «Основы техники плавания» в конце учебного года (Приложение 2)

Перечень методического обеспечения к программе «Вода — родная стихия»

Инструкция по технике безопасности:

Правила поведения при занятиях в бассейне, спортивном (тренажерном) зале

Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:

Литература

Комплексы упражнений:

- специальной подготовки;
- общей физической подготовки;
- для освоения с водой;
- комплекс дыхательных упражнений.

Инвентарь и оборудование:

Зал для общей физической подготовки должен быть оборудован:

- гимнастическими ковриками,
- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками

Бассейн учебно-оздоровительного комплекса должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски,
- нарукавники для плавания,
- нудлсы,
- спасательный шест.

Список литературы:

Для детей:

1. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь — плавание. Первые шаги в спорте» Москва, 2002
2. Дрюэт Д. Плавание. АСТ, 2002
3. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004
4. Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. ФиС, 1990

Для педагогов:

5. Верхошанский, Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / А.Н.Воробьёв. –М., Физкультура и спорт, 1977.,-120 с.
6. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 106 с.
7. Дьячков, В.М. Проблема ошибок в технической подготовленности квалифицированных спортсменов. / Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов / - ВНИИФК - М. 1985г., Вып. 7, 95-101с.
8. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М., ФиС, 1982г., - 231с.
9. Каунсильмен Джеймс Е., Спортивное плавание: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1982. — 208 с., ил.
10. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: Теория и технология применения / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 76 с.
11. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
12. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // учебник для институтов физ. культуры. - М., Физкультура и спорт, 1991г. - 543с.
13. Михайлов, С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учебно-методическое пособие / С.С.Михайлов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2004. -108 с.
14. Пидоро, А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. - Омск, УИП, 1992г, - 73с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1986г. - 286с.
16. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.,ил.

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Вода — родная стихия»
возраст 7-9 лет**

Содержание занятий	часы	Сен	Ок т	Ноя б	Дек	Ян в	Фев	Мар т	Апр	Май
Теория										
Правила поведения, безопасности на занятиях	2	0,5	0,5			1				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5		0,5						
Основы техники плавания кроль на спине	1		0,5				0,5			
Основы техники кроль на груди	1	0,5				0,5				
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	21	1	4	3	3	3	2	2	2	1
Ознакомление со свойствами водной среды	3	0,5	1	1	0,5					
Основы техники плавания кроль на спине	13		1	1	1	1,5	2	3	3	0,5
Основы техники кроль на груди	15	1	1	1,5	1,5	2	2,5	3	2	0,5
Имитационные упражнения	3			1			1		1	
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	64	4	8	8	8	8	8	8	8	4

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Вода — родная стихия»
возраст 10-12 лет**

Содержание занятий	часы	Сен	Ок т	Ноя б	Дек	Ян в	Фев	Мар т	Апр	Май
Теория										
Правила поведения, безопасности на занятиях	2	0,5	0,5			1				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5		0,5						
Основы техники плавания кроль на спине	1	0,5					0,5			
Основы техники кроль на груди	1	0,5				0,5				
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	22	0,5	3	3	4	3	3,5	2	2	1
Ознакомление со свойствами водной среды	2	0,5	1	0,5						
Основы техники плавания кроль на спине	13	0,5	1,5	1,5	1	1,5	2	2	2,5	0,5
Основы техники кроль на груди	16	0,5	2	1,5	1	2	1	4	3,5	0,5
Имитационные упражнения	2			1			1			
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	64	4	8	8	8	8	8	8	8	4

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Вода — родная стихия»
возраст 13-14 лет**

Содержание занятий	часы	Сен	Ок т	Ноя б	Дек	Ян в	Фев	Мар т	Апр	Май
Теория										
Правила поведения, безопасности на занятиях	1	0,5				0,5				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	1	0,5					0,5			
Основы техники кроль на груди	1	0,5				0,5				
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	21	0,5	3	4	2	2	2,5	3	3	1
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	14	0,5	1,5	2	2	2	2	1,5	2	0,5
Основы техники кроль на груди	17	0,5	1,5	2	2	2	3	3,5	2	0,5
Имитационные упражнения	3		1			1			1	
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	64	4	8	8	8	8	8	8	8	4

Контрольные нормативы по разделу «Основы техники плавания»

Возраст занимающихся	Кроль на груди (способность проплыть, м)	Кроль на спине (способность проплыть, м)
7-9 лет	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» 12,5	«Отлично» - 50 «Хорошо» - 25 «Удовлетворительно» -12,5
10-12 лет	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25	«Отлично» - 75 «Хорошо» - 50 «Удовлетворительно» - 25
13-14 лет	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50	«Отлично» - 100 «Хорошо» - 75 «Удовлетворительно» - 50