

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

№ 7 от « 26 » 05 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

 М.Р. Катунова

Приказ № 1573 от « 11 » 06 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА
«Я - ПЛОВЕЦ!»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Авторы-составители:
Галова Наталия Владимировна,
заведующий учебным сектором ,
Игнатова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования
Андреева Зинаида Валентиновна
педагог дополнительного образования

Рассмотрено Методическим советом
ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 7 от « 10 » 06 2014 г

Санкт-Петербург
2014

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность.

Плавание является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, крепче становится сон, улучшается аппетит. Развиваются основные двигательные качества: сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. В процессе занятий развивается координация, ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности. Пребывание в воде, выполнение различных движений, выдохи в воду, задержка дыхания во время погружения развивают и укрепляют дыхательную систему. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренируются мышечные группы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на состояние центральной нервной системы, способствует формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Занятия спортом благотворно влияют на формирование личности. Спорт развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, самообладание, смелость, дисциплинированность, прививаются гигиенические навыки. Дети, преодолевшие боязнь воды и умеющие держаться на воде, с радостью продолжают дальнейшее освоение спортивных способов плавания.

Программа «Я пловец!» построена на основе программы «Вода — родная стихия», но предполагает более глубокое изучение основных спортивных способов плавания за счет увеличения учебных часов.

2. Цели и задачи программы

Целью программы «Я - пловец!» является привлечение детей школьного возраста к занятиям физкультурой; обучение основным спортивным способам плавания, укрепление здоровья школьников.

Содержание данной программы направлено на решение конкретных, взаимосвязанных задач:

Образовательные задачи:

- Обучить основным спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй);
- Обучить учебным прыжкам в воду;

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные навыки
- Развивать умение работать со специальным инвентарём
- Развивать подвижность в суставах, координационных способностей

Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья
- Закаливание организма
- 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 -128 часов).

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

Оптимальный 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, для детей 13-14 лет предусмотрено углубленное изучение техники плавания баттерфляй и брасс.

5. Формы и методы обучения

Основной формой занятий является занятие, которое проводится в спортивном зале и в воде и состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

III часть: заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

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

В основе принципов построения физической подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Методы обучения :

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
- практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
- игровой (используются игры, решающие определенные задачи обучения)

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

6. Ожидаемый результат

По окончании обучения по программе «Я - пловец!» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

1. умение держаться на воде;
2. знание основных спортивных способов плавания;
3. развиты двигательные навыки
4. умение работать со специальным инвентарём
5. развиты подвижность в суставах, координационные способности;
6. умение выполнять прыжок в воду «солдатиком»;
7. созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желая совершенствовать плавательные умения.
8. сформированы основные гигиенические навыки

7.Формы оценки результативности:

Для проверки эффективности освоения программы предполагается тестирование по разделу «Основы техники плавания».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН программы «Я - пловец!» возраст 7-9 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		32	32
Ознакомление со свойствами водной среды	1	4	5
Основы техники плавания кроль на спине	4	26	30
Основы техники кроль на груди	4	29	33
Основы техники плавания брасс	1	3	4
Основы техники плавания баттерфляй	1	2	3
Имитационные упражнения		15	15
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	13	115	128

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Я - пловец!»
возраст 10-12 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		31	31
Ознакомление со свойствами водной среды	1	2	3
Основы техники плавания кроль на спине	3	26	29
Основы техники кроль на груди	3	28	31
Основы техники плавания брасс	1	8	9
Основы техники плавания баттерфляй	1	4	5
Имитационные упражнения		14	14
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	11	117	128

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
программы «Я - пловец!»
возраст 13-14 лет

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях	2		2
Общеразвивающие и специальные упражнения		30	30
Ознакомление со свойствами водной среды	1	1	2
Основы техники плавания кроль на спине	3	24	27
Основы техники кроль на груди	3	26	29
Основы техники плавания брасс	1	11	12
Основы техники плавания баттерфляй	1	8	9
Имитационные упражнения		13	13
Контрольное занятие		4	4
ИТОГО	11	117	128

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Я - пловец!»

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;
- 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)
 - техника работы ногами кролем на спине (движения ног сидя на краю бассейна, у неподвижной опоры, плавание с доской, нудлсом)
 - движения руками кролем на спине
 - кроль на спине в полной координации

Основы техники плавания кроль на груди

- теоретические основы техники плавания кроль на груди
- положение лежа на груди в воде
 - техника 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)
 - движения руками кролем на груди
 - согласование движений руками, ногами кролем на груди с дыханием
 - кроль на груди в полной координации

Основы техники плавания брасс

- теоретические основы техники брасс
- движения ногами брассом на груди, на спине с различным положением рук (обе руки вперед, обе у бедер), с/ без доски
- движения руками брассом на груди, на спине
- согласование движения руками брассом на груди с движением ногами брассом, ногами кролем
- брасс в полной координации

Основы техники плавания баттерфляй

- теоретические основы техники баттерфляй
- движения ногами баттерфляй на груди, на спине, на боку с различным положением рук (обе руки вперед, обе у бедер) с/без доски
- движения руками баттерфляй в положении на груди, на спине
- согласование движения ногами баттерфляй с движениями руками брассом, кролем
- баттерфляй в полной координации

Имитационные упражнения

- имитация движений руками кролем на груди;
- имитация движений руками брассом;
- имитация движений руками баттерфляем;
- имитация движений ногами кролем;

- имитация движений ногами брассом;
- имитация движений ногами баттерфляем

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 «Я - пловец!»

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 отдела должен быть оборудован следующим инвентарем:

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

Список литературы:

Для детей:

1. В.Г.Гришин, Н.Ф.Осипов Малыши открывают спорт, «Педагогика», 1978
2. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
4. Могилевская Софья .Восемь голубых дорожек. АСТ, 2004

Для педагогов и родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Азбука спорта. «ФиС», 1999
2. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. «Олимпия», 2009
3. Макаренко Л.П.. Плавание, Москва «ФиС», 1979
4. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. «Феникс», 2001
5. Верхошанский, Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / А.Н.Воробьев. –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. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М., ФиС, 1982г., - 231с.
8. Дьячков, В.М. Проблема ошибок в технической подготовленности квалифицированных спортсменов. / Проблемы современной системы подготовки квалифицированных спортсменов / - ВНИИФК - М. 1985г., Вып. 7, 95-101с.
9. 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.
- 10.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры // учебник для институтов физ. культуры. - М., Физкультура и спорт, 1991г. - 543с.
- 11.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта: Учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
- 12.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.
- 13.Пидоро, А.М., Годик М.А., Воронов А.И. Основы координационной подготовки спортсменов. - Омск, УИП, 1992г, - 73с.
- 14.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС, 1986г. - 286с.
- 15.Солодков, А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.,ил.
- 16.Каунсильмен Джеймс Е., Спортивное плавание: Пер. с англ.— М.: Физкультура и спорт, 1982. — 208 с., ил.

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Я - пловец!»
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	1				1				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	4	1	1				2			
Основы техники кроль на груди	4	1	1,5			1,5				
Основы техники плавания брасс	1							1		
Основы техники плавания баттерфляй	1								1	
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	32	1	5	5	6	5	3	3	3	1
Ознакомление со свойствами водной среды	4	1	2	1						
Основы техники плавания кроль на спине	26	1	2	4	3	3	4	4	4	1
Основы техники кроль на груди	29	1,5	2	4	3	3,5	5	5	4	1
Основы техники плавания брасс	3							1	1	1
Основы техники плавания баттерфляй	2								1	1
Имитационные упражнения	15		2	2	2	2	2	2	2	1
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	128	8	16	16	16	16	16	16	16	8

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Я - пловец!»
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	1				1				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	3		1				2			
Основы техники кроль на груди	3	1				2				
Основы техники плавания брасс	1					1				
Основы техники плавания баттерфляй	1						1			
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	31	1	5	6	5	3	3	3	4	1
Ознакомление со свойствами водной среды	2	0,5	0,5	1						
Основы техники плавания кроль на спине	26	2	3	3	3	3	3	4	4	1
Основы техники кроль на груди	28	2	4	4	4	3	2	4	4	1
Основы техники плавания брасс	8					1	2	2	2	1
Основы техники плавания баттерфляй	4						1	1	1	1
Имитационные упражнения	14		2	2	2	2	2	2	1	1
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	128	8	16	16	16	16	16	16	16	8

**Календарно-тематический план обучения по программе
«Я - пловец!»
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	2	1				1				
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	3		1				2			
Основы техники кроль на груди	3	1				2				
Основы техники плавания брасс	1				1					
Основы техники плавания баттерфляй	1					1				
Практика										
Общеразвивающие и специальные упражнения	30	1	4	6	5	4	3	3	3	1
Ознакомление со свойствами водной среды	1	0,5	0,5							
Основы техники плавания кроль на спине	24	2	3	3	3	2	4	3	3	1
Основы техники кроль на груди	26	2	5	5	3	2	2	3	3	1
Основы техники плавания брасс	11					2	2	3	3	1
Основы техники плавания баттерфляй	8					1	2	2	2	1
Имитационные упражнения	13		2	2	2	1	1	2	2	1
Контрольное занятие	4				2					2
ИТОГО	128	8	16	16	16	16	16	16	16	8

Контрольные нормативы по разделу «Основы техники плавания»

Возраст занимающихся	Контрольный норматив
7-9 лет	«Отлично» - 100 м проплыть способом по выбору «Хорошо» - 50 м проплыть способом по выбору «Удовлетворительно» - 25 м проплыть способом по выбору
10-12 лет	«Отлично» - 150 м проплыть способом по выбору «Хорошо» - 100 м кроль на спине «Удовлетворительно» - 50 м проплыть кроль на спине
13-14 лет	«Отлично» - 100 м комплексное плавание «Хорошо» - 150 м способом по выбору «Удовлетворительно» - 100 м кроль на спине