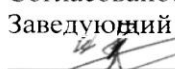


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №198»

Согласовано:  
Заведующий бассейна  
  
Ю.А. Крымский

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №198»  
  
Е.В. Леонтьева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Обучение плаванию детей»**

для дополнительных платных образовательных услуг  
Направление: спортивно-оздоровительное

**Возраст обучающихся: 6-12 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

ЗАО Северск  
2021 г.

## Содержание

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	4
3.	Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности	5
4.	Тематическое планирование	7

## Пояснительная записка

Плавание – один из самых полезных видов физических упражнений. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого ребенка.

Плавание способствует росту тела и его пропорциональному развитию, придавая телу правильные формы и красоту. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, меньше болеют, реже становятся жертвами несчастного случая, у них воспитывается уверенность в себе, смелость, решительность, дисциплинированность. Плавание помогает детям стать сильными, ловкими и выносливыми. Всё выше сказанное говорит о том, что данная программа является актуальной.

Занятия плаванием создают хорошее настроение у детей, положительно влияют на последующую деятельность. Такое активизирующее влияние воды связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Учитывая физическую подготовленность детей дошкольного и младшего школьного возраста, наиболее подходящим стилем для них является кроль на груди и на спине в силу попеременного характера работы рук и ног, что характерно для ходьбы и бега, которые дети к этому возрасту уже хорошо освоили. Именно поэтому за основу в данной программе и было взято обучение этим способам плавания.

Особенность данной программы заключается в том, что в ней охватываются все способы плавания (брасс, дельфин), а не только кроль.

Данная программа спортивно – оздоровительной направленности. Программа рассчитана на 1 год и охватывает детей с 6 до 12 лет. В конце учебного года проводится тестирование, выявляющее степень освоения плавательных навыков. Так же проводятся открытые занятия для родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей психического и физического развития детей и их возможностей.

## Планируемые результаты освоения программы

### **1. Оздоровительное направление:**

- Поддержание оптимального двигательного режима детей.
- Укрепление мышечного корсета, развитие подвижности плечевых, тазобедренных, голеностопных суставов.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости).
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Закаливание организма, совершенствование механизмов терморегуляции.

### **2. Образовательное направление:**

- Адаптировать ребенка к водной среде.
- Знакомство со свойствами воды.
- Обучение погружениям в воду с головой и задержке дыхания.
- Обучение правильному вдоху и выдоху в воду.
- Обучение всплыванию и лежанию на воде.
- Обучение скольжению без работы ног и с работой ног.
- Освоение прыжков в воду.
- Обучение технике плавания кролем на груди и на спине.
- Обучение технике плавания брассом.
- Обучение плаванию с работой ног способом «дельфин».

### **3. Воспитательное направление:**

- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Формирование уверенности в своих силах, решительности, дисциплинированности.
- Воспитание самостоятельности и организованности.
- Создание положительного эмоционального состояния у детей.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Умение плавать способом кроль на груди (10 м - 25 м).
2. Умение плавать способом кроль на спине (10 м – 25 м).
3. Умение плавать способом брасс (10 м – 25 м).
4. Умение плавать при помощи работы ног способом «дельфин» (10 м – 25 м).
5. Умение выполнять прыжки в воду.

## Содержание программы

### *Теоретический материал:*

1. Правила поведения в бассейне.
2. Правила поведения на воде.
3. Сведения о подготовке к занятию в бассейне, уходу и хранению плавательных принадлежностей.
4. Сведения о способах и технике плавания.

### *Практический материал:*

- 1 Упражнения на дыхание: выдох в воду, согласуя дыхание с движением головы, рук.
2. Упражнения на погружение в воду с головой, опускание лица в воду.
3. Упражнения на всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Ракета», «Крест», «Звезда» на груди и на спине.
4. Упражнения на освоение скольжения «Стрела»: с опорой и без неё.
5. Разучивание движений ног по типу кроля: сидя на бортике, с опорой о бортик в воде.
6. Освоение скольжения с работой ног по типу кроля - «Горпедка», с задержкой дыхания, с выдохом в воду, в согласовании с дыханием.
7. Разучивание движений рук по типу кроля: стоя в воде, в шаге, в согласовании с дыханием и на задержке дыхания, в согласовании с движениями ног, скольжение с работой рук.
8. Разучивание способа кроль в целом (согласование работы рук, ног и дыхания).
10. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.
11. Знакомство с другими способами плавания (брасс, дельфин).
12. Разучивание движений рук способом брасс.
13. Разучивание движений ног способом брасс.
14. Разучивание способа брасс в целом.
15. Ознакомление с работой ног способом дельфин.
16. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин в целом.

## **I год обучения**

### ***Общая плавательная подготовка:***

1. Дать детям представление о технике плавания способом кроль на груди и спине.
2. Способствовать быстрой адаптации ребенка к водной среде.
3. Ознакомить со свойствами воды.
4. Учить погружаться в воду с головой.
5. Обучать навыку ныряния в воду.
6. Обучать вдоху через рот, задержке дыхания и выдоху через губы «трубочкой».
7. Обучать попеременным движениям ног (кроль).
8. Обучать всплыванию и лежанию на воде.
9. Обучать скольжению на груди и спине с опорой и без неё.
10. Обучать работе ног (кроль) у опоры и в скольжении.
11. Обучать скольжению с работой ног (кроль) на груди и спине.

12. Обучать поочередной работе рук (кроль) в воде.
13. Обучать плавать с координацией работы ног и дыхания.
14. Обучать скольжению с работой рук (кроль) на груди и спине.
15. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и спине.
16. Обучать плавать с частичной и полной координацией работы рук, ног и дыхания.
17. Ознакомить с техникой плавания способом «брасс» и освоить движения рук и ног.
18. Ознакомить с техникой плавания способом «дельфин» и освоить движения ног.
19. Формировать навыки личной гигиены.
20. Воспитать организованность и внимание.
21. Способствовать формированию правильной осанки.
22. Способствовать развитию физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость).

**Последовательность этапов обучения:**

- на 1-ом этапе происходит адаптация ребенка к водной среде и знакомство со свойствами воды, включая передвижения по дну бассейна;
- на 2-ом этапе ребенок приучается погружаться в воду с головой и задерживать дыхание;
- на 3-ем этапе учится правильному вдоху и выдоху в воду;
- на 4-ом этапе осваивает всплывания и лежания;
- на 5-ом этапе осваивает скольжение. На этом же этапе можно осваивать прыжки в воду.

Освоение способов плавания начинается с техники движений ног, затем дети осваивают движения руками, дыхание и согласование движений ногами и руками. Элементы техники осваиваются не сразу, а постепенно.

Специфика плавания состоит в том, что все движения пловец выполняет в горизонтальном безопорном положении, поэтому на выполнение упражнений, направленных на изучение и совершенствование этого положения, отводится до 80% времени основной части занятия (включая игры, эстафеты, другие развлечения).

Выполнение различных по сложности упражнений, их дозировка в равной мере доступны и мальчикам и девочкам.

Занятие является основной формой организации учебной работы. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятия 45 минут, включает в себя: учебный материал - 30 минут, свободное плавание и игровая деятельность 15 минут.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1.	Знакомство со свойствами воды. Сведения о ТБ.	2
2.	Обучение задержке дыхания и выдохам в воду.	2
3.	Обучение погружению с головой.	2
4.	Обучение всплыванию и лежанию на воде.	4
5.	Обучение скольжению на груди и на спине.	4
6.	Обучение работе ног кролем.	2
7.	Обучение плаванию «торпедой» на груди и на спине.	4
8.	Плавание с координацией работы ног и дыхания.	2
9.	Обучение спадам в воду.	2
10.	Обучение работе рук кролем.	2
11.	Обучение скольжению с работой рук кролем на груди и на спине.	2
12.	Разучивание способа «кроль» в целом.	4
13.	Повторение пройденного материала.	6
14.	Закрепление полученных навыков.	2
15.	Совершенствование полученных навыков.	4
16.	Обучение работе ног способом «дельфин».	2
17.	Освоение работы ног дельфином.	2
18.	Обучение работе рук и ног брассом.	2
19.	Освоение и закрепление работы рук и ног брассом.	2
20.	Обучение работе ног брассом в скольжении.	2
21.	Разучивание способа «брасс» в целом.	4
22.	Освоение всех способов плавания.	4
23.	Закрепление плавания различными способами.	2
24.	Совершенствование плавания различными способами.	4
25.	Диагностика. Свободное плавание.	2
26.	Итоговое занятие.	1
27.	Открытое занятие.	1
	<b>Итого</b>	<b>72</b>







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Леонтьева Елена Валерьяновна

Действителен с 14.04.2021 по 14.04.2022