

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 2»
Н.А. Белоногова
Приказ от «03» 2018 г. № 77/4


Маленький дельфин

Программа внеурочной деятельности

Составитель:
Сакин Николай Александрович,
педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан
2018

Составитель

Сакин Николай Александрович,

педагог дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества»

Программа «Маленький дельфин» сроком реализации 3 года, разработанная педагогом дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ Калтанского городского округа Н.А. Сакиным, рассчитана на учащихся 2-4 классов и направлена на формирование основ общей физической подготовки и спорта, укрепления здоровья, физического развития. Реализуется в образовательной организации.

Адресована педагогам дополнительного образования.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Структурный план.....	5
3. Учебно-тематический план.....	6
4. Содержание занятий.....	8
5. Учебные нормативы по освоению навыков и умений.....	10
6. Календарно-тематическое планирование.....	13
7. Список используемой литературы.....	19

1. Пояснительная записка

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья учащегося. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм учащегося необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм учащегося. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди учащихся.

Поэтому считаю необходимыми дополнительные занятия плаванием с учащимися.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке учащихся в течение недели.

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у учащихся, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

Задачи:

- расширять знания учащихся о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Программа рассчитана на три года обучения для учащихся 7-11 лет. Занятия проводятся группами по 15-20 - 3 часа в неделю.

Общее количество часов в год -108 часов. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

2. Структурный план

№	Разделы	Всего часов
1.	Вводные занятия	9
2.	Скольжение на груди с различным положением рук	52
3.	Скольжение кролем	28
4.	Плавание при помощи движений ног	6
5	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	6
6	Игры в воде.	6
7	Контрольные нормативы	1
	Итого:	108

3. Учебно-тематический план для учащихся 7-10 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	1		
2	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	2		2	
3	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	2		2	
4	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	2		2	
5	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2		2	
6	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	6	2	4	
7	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	6	2	4	
8	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	4	1	3	
9	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	8	2	6	
10	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	8	2	6	
11	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	4	1	3	
12	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	8	2	6	
13	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	8	2	6	
14	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	8	2	6	
15	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	8	2	6	
16	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	6	1	5	

17	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	6	1	5	
18	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	6	2	4	
19	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	6		6	
20	Разминка. Игры в воде.	2	1	1	
21	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	2	1	1	
22	Разминка. Свободная игра.	2	1	1	
23	Контрольные нормативы.	1		1	
	Итого	108	26	82	

4.Содержание занятий

Плавание

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

1. Техника плавание кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то

же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

2. Техника плавание кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

5. Учебные нормативы по освоению навыков и умений

Показатели подготовленности в плавание учащихся 2 классов

Учащиеся, окончившие 2 класс общеобразовательной школы, должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавание:

Знания:

Значение плавания для человека, влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания. Правила поведения в бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период, значимость ухода за кожей, гигиена ухода за кожей. Причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова.

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди» определенных программным материалом описанным выше: техника движений ног и рук, положение тела, головы и дыхание, общая координация движений.

Знания и умения в выполнение требований преподавателей и медицинского персонала бассейна.

Умения:

Уметь выполнять упражнения и плавательные движения на суше и в воде, определенных программным материалом. Не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде. Знать и уметь выполнять игровые ситуации в подвижных играх. Самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и самостоятельных действиях в воде.

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; *(Более 50 % посещённых занятий).*
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами без

значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 6 м., 12 м., 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывания выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывания с незначительными отклонениями, проплывания с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывания дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Программный материал 3-4 класс

2 - этап обучения «Закрепления и совершенствования».

Теоретические знания.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы самоспасения. Оказание помощи терпящим бедствие на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине»

и «Кроль на груди».

Технические характеристики движений в указанных способах плавания в полной степени представлены в аналогичном разделе программного материала для 2 класса в 1 этапе обучения «Ознакомительного курса».

4. Техника выполнения плавательных движений в способе плавания «Брасс».

* - Брасс самый медленный спортивный способ плавания. Однако, уступая, в

скорости другим спортивным способам плавания, брасс имеет большие преимущества прикладного характера. Брассом можно нырять под водой, транспортировать тонущего или уставшего товарища, плыть в одежде и со снаряжением. Брасс считается менее энергоемким способом плавания.

-Техника движения ног:

В движениях ног резко выражены подготовительные движения, рабочее движение (толчок) и скольжение после толчка. Подготовительные движения начинаются с подтягивания ног путем сгибания в тазобедренных и коленных суставах и разведения коленей в стороны - вниз. Расстояние между коленями должно быть немного больше ширины плеч пловца. Во время разведения коленей в стороны разводятся в стороны и ступни ног. К концу подтягивания ног стопы должны находиться друг от друга на ширине таза или несколько больше. Подтягивание заканчивается в тот момент, когда между корпусом и бедрами образуется тупой угол приблизительно 120-130 градусов. В коленных суставах ноги сгибаются до отказа, так что пятки очень близко подтягиваются к ягодицам, а голени занимают вертикальное положение отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается пловец быстро, но мягко разводит в стороны голени и стопы.

Голеностопные суставы сгибаются (носки ног пловец «берет на себя»), подошвы обращены вверх, носки ног развернуты в стороны перпендикулярно направлению движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение толчок, которое производится за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Опираясь на внутреннюю поверхность голени и стопы, движения ног совершаются по дуге в стороны — назад. Движения ногами выполняются слитно в один темп до завершающего толчка соединения ног.

Большое значение для правильного гребка имеет последовательность разгибания ног в суставах. Толчок ногами начинается с разгибания в тазобедренных суставах, затем в коленных и, наконец, голеностопных суставах. Постепенный переход в работе от крупных и мощных мышц таза и бедра к более мелким мышцам голени и стопы позволяет осуществить хлестообразное движение ногами, характерное для техники плавания. Хлест увеличивает скорость движения ног к концу толчка, что является основным рабочим моментом, продвигающим пловца вперед.

6.Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1		
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	2		
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	2		
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	2		
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2		
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	6		
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	6		
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	4		
9.	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	8		
10.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	8		
11.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	4		
12.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	8		
13.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	8		
14.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	8		
15.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	8		
16.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	6		
17.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	6		
18.	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	6		
19.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	6		
20.	Разминка. Игры в воде.	2		
21.	Разминка. Круговые движения на спине и груди,	2		

	руками и ногами. Игры			
22.	Разминка. Свободная игра.	2		
23.	Контрольные нормативы.	1		
ИТОГО:		108		

Календарно-тематическое планирование
3 класс.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1		
2.	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	2		
3.	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	2		
4.	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	2		
5.	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	2		
6.	Скольжение на груди с различным положением рук .	6		
7.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	6		
8.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	8		
9.	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	10		
10.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	8		
11.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	7		
12.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	6		
13.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	6		
14.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	6		
15.	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	8		
16.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	6		
17.	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	6		
18.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	4		
19.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	4		

20.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	2		
21.	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	2		
22.	Весёлые старты	2		
23.	Контрольные нормативы	2		
ИТОГО:		108		

**Календарно-тематическое планирование
4 класс.**

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1		
2.	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	2		
3.	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	2		
4.	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	2		
5.	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	2		
6.	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	6		
7.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	6		
8.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	8		
9.	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	6		
10.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	8		
11.	Плавание кролем с полной координацией движений.	6		
12.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	6		
13.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.	6		
14.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	6		
15.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	6		
16.	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	6		
17.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	4		
18.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	6		
19.	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	6		
20.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в	6		

	воду.			
21.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация	4		
22.	Контрольные нормативы.	1		
23.	Эстафеты, Подвижные игры.	2		
ИТОГО:		108		

7.Список используемой литературы

1. Программа по физической культуре В. И. Лях.
- 2 . «Здоровье и физическая культура» Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
3. «Искусство быть здоровым» Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
4. «На земле, в небесах и на море» Самсон Глезер. «Молодая гвардия», 1969г.
5. «Физическая культура в школе» Москва, «Просвещение», 1973г.
6. «Как научить детей плавать» Осокина Т. И. Москва, «Просвещение»,1985г.
7. «Обучение плаванию детей школьного возраста» Пищикова Н. Г. Москва, «Скрипторий», 2006 г.