Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №4 г.Вельска»

Утверждаю
Директор _____ /Ферина НЛ./
Дата « 01» октября 2016

Рабочая программа
образовательной деятельности
по плаванию кружка «Дельфинёнок»
В рамках дополнительных платных образовательных услуг
в бассейне МБОУ «Средняя школа №4 г.Вельска»

Программа составлена
Педагогом дополнительного образования
Сухановской Е.Ф.

г. Вельск 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кружок «Дельфинёнок» является одним из основных в программе. Направленность обязывает детей изучать этот предмет, так как он является самым главным из всех получаемых знаний по плаванию. Занятия ведутся, начиная с 5 лет и продолжая обучение в 1, 2, 3, 4 классе образовательной школы.

На занятиях курса «Дельфинёнок» дети учатся плавать, хорошо адаптируются к погодным условиям, закаливаются. Предмет учит детей не бояться воды, легко перемещаться в воде как самому, так и с грузом. Систематические занятия плаванием оздоравливают детей, укрепляют мышцы рук, ног, спины. Улучшают координацию движений.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Возросшее количество несчастных случаев на воде за последние годы обязало добавить в предмет раздел «Прикладное плавание», то есть спасение утопающего. Дети должны иметь определенные навыки по спасению и оказанию помощи, тонущему человеку.

Кружок «Дельфинёнок» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель:

Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, совершенствование техники плавания;
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию.

Развивающие:

- Развитие спортивных качеств обучающихся;
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей.

Воспитывающие:

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности;
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки;
- Формирование интереса к занятиям спортом;
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов с выделением главного материала, записываются основные тезисы и правила. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.
2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.
3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.
4. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнивание предыдущих результатов личного времени на 25 м., 50 м., 100 м. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях. Занимаемые места четко показывают повышающийся уровень подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1. Забота правительства о всестороннем развитии и воспитании детей. Занятие детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах, лагерях.
2. Российские спортсмены - герои международных соревнований.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания ("кроль" на спине, "кроль" на груди, "брасс", "баттерфляй"), стартов и поворотов.
5. Общественная и личная значимость занятий дошкольников и школьников спортивным плаванием. Как совмещать занятия спортом и учёбу в школе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой. Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. "Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

"Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые повороты при плавании различными способами.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каноэ", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25,50,100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками, одними ногами)

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну, расчёт по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и. т. д.; размыкания и смыкания; передвижения шагом, бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т. д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По прохождению курса «Дельфинёнок» за 6 лет обучения дети должны научиться хорошо:

- Плавать всеми способами спортивного плавания
- Уметь правильно оценить ситуацию и принять верное решение при спасении утопающего, физически быть готовым к спасению
- Развивать навыки спортивного плавания до уровня призовых мест на соревнованиях и личных первенств
- Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

К концу 1 года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания.

К концу 2 года обучения более уверенно держаться на воде, а не умеющим плавать – пройти вспомогательный курс с досточками.

К концу 3 года обучения, дети должны более ярко, выражено увеличить силовую выносливость.

К концу 4 года обучения наработать скоростную выносливость при различных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты не меньше средних на соревнованиях.

К концу 5 года обучения и речи быть не может о неуверенности на воде! Ребенок должен уже великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать всеми методами спортивного плавания.

К концу 6 года обучения дети должны овладеть прикладным плаванием, быть уверенными в своих силах при спасении на водах. При участии в соревнованиях занимать призовые места и личные первенства.

ПЛАНИРОВАНИЕ курса по плаванию «Дельфинёнок» 1 год обучения. 36ч.

№	Тема занятий	Часы	Содержание
1.	Передвижение по дну	1	Упражнения в воде «Лодочки», «Цапли»
2.	Погружение в воду	1	Упражнения в воде «Водокачка», «Тюлени», «Коробочка»
3.	Прыжки в воду	2	Игры в воде «Лягушата»
4.	Лежание на воде	2	Упражнения в воде «Медуза», «Катание на досках»
5.	Скольжение на груди	2	Упражнения в воде «Винт»
6.	Скольжение на спине	2	Упражнения в воде «Волна»
7.	Скольжение с различным положением рук	3	Игры в воде «Зеркало»
8.	Выдох в воду	7	Упражнения в воде «Шарик», «Ветер», «Смелые ныряльщики», «Водолазы», «Смелые ребята», «Морская звезда», «Поплавок»
9.	Работа ног кролем на груди с опорой о бортик	2	Упражнения в воде «Фонтаны»
10.	Работа ног кролем на груди в скольжении	2	Упражнения в воде «Уточки»
11.	Работа ног в положении с опорой на доску	2	Игры в воде «Волшебные превращения»

12.	Работа ног кролем на спине	2	Игры в воде «Невод»
13.	Освоение работы рук кролем на груди	4	Упражнения в воде «Быстрые лодочки»
14.	Освоение работы рук кролем на спине	4	Игры в воде «Карусели», «Хоровод»
	ИТОГО	36	

2 год обучения. 36 часов

№	Тема занятий	Часы	Содержание
1.	Передвижение по дну	1	Упражнение на бортике бассейна с резиновым бинтом
2.	Погружение в воду	1	Упражнение «Мосты»
3.	Пружки в воду	2	Упражнение «Дровосек в воде»
4.	Лежание на воде	2	Упражнение «Покажи пятки»
5.	Скольжение на груди	2	Упражнение «Насосы»
6.	Скольжение на спине	2	Игры в воде «Собачка»
7.	Скольжение с различным положением рук	3	Игры в воде «Забрось мяч в обруч», «Лягушки и цапля»
8.	Выдох в воду	7	Игры в воде «Сделай морскую фигуру»
9.	Работа ног брассом на груди с опорой о бортик	2	Упражнение «Качели», «Медуза», «Морской конёк»
10.	Работа ног брассом на груди в скольжении	2	Игры в воде «Воробьи и вороны», «Угадай стиль плавания»
11.	Работа ног брассом на груди в положении с опорой на доску	2	Упражнение «Вертушка», «Тёпики», «Умывание», «Погреемся немножко»
12.	Работа ног брассом на спине	3	Игры в воде «»Мы весёлые ребята», «Щука», «Угадай, что за игрушка»
13.	Освоение работы рук	4	Упражнение «Кораблик», «Хлопай»,

	брассом на груди		«Утята», «Жили у бабуси два весёлых гуся»
14.	Освоение работы рук брассом на спине	3	Игры в воде «Морской бой», «Летающие кольца»
	ИТОГО	36	

3 год обучения. 36 часов

№	Тема занятий	Часы	Содержание
1.	Оздоровительное, спортивное значение плавания и влияние его на организм	1	О положительном влиянии плавания на организм, его состояние. Плавание – это залог профессиональных навыков.
2.	Методика закаливания	1	Закаливание, достижение оптимального веса, стимуляция центральной нервной системы, дыхания, подвижность суставов, исправление нарушений осанки.
3.	Меры безопасности при проведении тренировки в бассейне	1	Инструктаж по технике безопасности в бассейне: на воде, у воды, в душе. Правила пользования оборудованием и дорожками.
4.	Основы техники спортивного плавания. История развития плавания. Влияние конкретных условий на технику плавания. Равномерный метод плавания	3	Использования плавания с древних времен. Открытие первых школ плавания для гражданских лиц. Влияние на технику плавания конкретных условий на воде, психологической подготовки спортсмена и длина дистанции. Равномерный метод плавания.
5.	Игры и развлечения в воде.	3	Игры на воде – хорошее средство активного отдыха. Виды игр на воде. Игры с

			использованием надувных кругов. Интенсивность физической нагрузки во время игры.
6.	Техника спортивного плавания. Упражнения для начинающих. Вспомогательный курс для новичков с пенопластом. Упражнения на короткие дистанции.	6	Изучение движений тела, рук и ног при различных способах плавания. Одновременность и симметричность движений. Контроль за правильностью дыхания. Равновесие тела. Общая координация движений. Вспомогательный курс не умеющим плавать – упражнения с различными плавсредствами (круги, пенопластовые досточки). Начальное упражнение с опорой руками о бортик бассейна или лестницу.
7.	Техника плавания: «кроль» на спине и груди, «брасс» и «баттерфляй». Техника стартов.	10	Две разновидности стартов: с тумбочки и из воды. Исходная стойка. Подготовительные движения и отталкивание. Вхождение тела в воду. Плавательные движения. Знакомство с разными стилями плавания. Заплыв на короткие дистанции.
8.	Подготовка к соревнованиям. Проведение «Веселых стартов» и подвижных игр	5	Подготовка групп к соревнованиям. Замеры индивидуальные. Выявление лучших стабильных результатов. «Веселые старты», подвижные игры: "Поезд в тоннеле", "Буксиры".
9.	Участие в соревнованиях по плаванию	1	Участие в соревнованиях команд младшей возрастной категории на уровне школы, района.
10.	Обобщающий зачет.	1	Подведение итога года. Заплыв на технику и время.
11.	Эстафеты на суше	4	"Сильные и ловкие", ""Кто вперёд!",

			"Преодолей препятствия", "Самые меткие!"
	ИТОГО:	36	

4 год обучения 36 часов

№	Тема занятий	Кол-во час.	Содержание
1.	Введение. Оздоровительное и спортивное значение плавания	1	Введение. Вес тела, его рост. Влияние тренировок на оздоровление организма. Пропаганда здорового образа жизни.
2.	Меры безопасности при проведении тренировки по плаванию	1	Изучение техники безопасности занятий плаванием: меры безопасности на воде, на бортике, у ванны бассейна, в душе. Правила пользования оборудованием и водой.
3.	Упражнения на развитие силы, силовой выносливости	1	Комплексы упражнений, направленных на развитие силы. Контроль над мышечной массой. Развитие силовой выносливости. Высокие темпы тренировок. Увеличение количества повторений упражнений. Комплекс для силовой выносливости.
4.	Упражнения на развитие быстроты, ловкости	1	Запас скорости. Скорость на дистанции. Упражнения с отягощениями. Имитация гребка, стартового прыжка. Быстрота реакции. Координация движений, чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения на координацию движений.
5.	Упражнения на развитие гибкости и	2	Комплекс упражнений для подвижности суставов. Использование ласт. Влияние

	подвижности суставов		температур на гибкость. Введение в занятия элементов состязания, проявления лидерства.
6.	Техника стартов. Изучение спортивных нормативов и положений к соревнованиям	2	Разновидности старта (старт с тумбочки и из воды). Исходное положение. Изучение положений и спортивных нормативов по плаванию. Соблюдение правил соревнований.
7.	Прыжки в воду	1	Особенности прыжков в воду. Группы учебных прыжков.
8.	Основы техники прыжков в воду. Техника выполнения прыжка	3	Техника выполнения прыжка в воду. Соскок, спад, прыжок. Особенности выполнения некоторых спортивных прыжков. Фазы прыжка: стойка, толчок, полет в воздухе, вход в воду, движения в воде.
9.	Техника плавания способом «брасс»	3	Способ плавания «брасс». Выполнение рабочих и дополнительных движений. Колебания туловища в вертикальной плоскости. Выполнение вдоха. Фаза подтягивания ног. Согласование движений рук и ног.
10.	Техника плавания способом «кроль на груди»	3	Способ плавания «кроль». Горизонтальное положение туловища. Гребковые движения руками (одновременность работы рук). Техника вдоха. Динамическое равновесие тела.
11.	Техника плавания способом «кроль на спине». Поворот при данном способе плавания	3	Положение пловца – на спине. Сходные движения руками. Координация движения рук. Сочетание дыхания с движениями рук. Размах движений ног. Значение в создании силы тяги. Поворот. Касание стенки руками на уровне воды. Касание ступней. Регуляция

			дыхания.
12.	Поворот при плавании стилем «брасс»	2	Техника поворота при способе «брасс»- вытянутость вперед обеих рук, касание стенки бассейна одновременно, сохранение горизонтального положения тела, плеч, вдох, подтягивание ног, вращение, постановка ног, толчок, скольжение и выход из-под воды.
13.	Техника плавания способом «баттерфляй»	3	Вытянутость туловища пловца. Особый цикл движений рук. Выдох через рот и нос. Одновременность и симметричность движения ног. Создание дополнительной подъемной силы.
14.	Подготовка к соревнованиям	5	Подготовка групп к соревнованиям. Отработка пройденных способов плавания.
15.	Участие в соревнованиях	1	Участие в соревнованиях по плаванию команд младшей возрастной категории.
16.	Обобщающий зачет	1	Заплыв на различные дистанции
17.	Эстафеты на суше	4	"Вперёд к победе!", "Хотим стать ловкими", "Кто быстрее!", "Весёлые аттракционы".
	ИТОГО:	36	

5 год обучения. 36 часов

№	Разделы, темы	Часы	Содержание
1.	Теоретическое изучение методов проведения тренировок по плаванию	1	Повторение теоретических основ по технике спортивного плавания, с выделением рабочих и дополнительных движений
2.	Меры безопасности при проведении тренировок по плаванию	1	Проведение инструктажа по технике безопасности при тренировках по плаванию. Правила коллективных занятий

3.	Прикладное плавание. Приемы спасения тонущих. Оказание помощи на воде.	2	Значение прикладного плавания. Массовое обучение плаванию, как предупреждение несчастных случаев. Спасательные станции и посты. Плавсредства, оборудование, инвентарь и снаряжение для спасения
4.	Оказание помощи с берега или с лодки	1	Первые действия при обнаружении человека, пострадавшего на воде. Действия спасателя при нахождении от тонущего в разной степени отдаленности. Подручные спасательные средства.
5.	Оказание помощи человеку, провалившемуся под лед. Освобождение от захватов тонущего.	2	Первые действия при обнаружении человека, провалившегося под лед. Оценка ситуации. Действия при наличии толстого, тонкого льда, сильного и слабого течения. Поиск под водой (льдом). Освобождение от захватов тонущего.
6.	Способы транспортировки пострадавшего на воде. Помощь после извлечения из воды.	3	Оценка состояния пострадавшего. Транспортировка на спине, на боку, на боку с захватом обеих рук. Транспортирование уставшего пловца. Освобождение дыхательных путей. Искусственное дыхание, способы «рот в рот» и «рот в нос». Непрямой массаж сердца. Оказание помощи в одиночку и вдвоем.
7.	Плавание различными способами с применением переменного метода тренировки.	4	Понятие переменного метода тренировок. Проплывание дистанции с переменной скоростью. Индивидуализация нагрузок. Скоростные отрезки – основным способом. А отрезки активного отдыха –

			дополнительным способом плавания.
8.	Плавание различными способами с применением повторного метода тренировки.	4	Понятие повторного метода. Проплывание отрезков или всей дистанции несколько раз подряд. Дистанции 25, 50, 100 и 200 метров. Равномерная скорость проплывания. Стабилизация техники плавания. Работа над ускорением для отработки финиша заплыва.
9.	Плавание различными способами с применением интервального метода тренировки. Соревновательный метод.	3	Понятие интервального метода. Дистанция состоит из отрезков по 25, 50 и более метров, которые проплывает ребенок с заданной скоростью и совершенно одинаковым временем отдыха между ними. Увеличение дистанций и уменьшение интервалов отдыха между отрезками дистанции. Понятие соревновательного метода.
10	Игры на воде. Водное поло.	4	Значение водных игр. Правила и техника игры в водное поло. Бросок мяча, бросок махом с ходу. Остановка летящего мяча, ведение мяча. Передача, остановка и ловля мяча. Тренировка в форме игры.
11	Подготовка к соревнованиям	5	Отработка техники плавания всеми изученными способами. Отработка стартов. Соблюдение правил соревнований.
12	Участие в соревнованиях	1	Участие в соревнованиях команд младшей возрастной категории на уровне города и района.
13	Контрольные срезы. Зачет	1	Проведение зачета. Выполнение спортивных нормативов.

14	Эстафеты на суше	4	"Весёлые старты", "Зов джунглей", "Пожарные на учении", "Мы - юные футболисты!".
	ИТОГО	36	

6 год обучения 36 часов

№	Тема занятий	Часы	Содержание
1.	Повторение техники безопасности при тренировках в бассейне.	1	Инструктаж по технике безопасности при нахождении в бассейне. Правила основных «нельзя».
2.	Система упражнений для закаливания.	1	Способы закаливания. Домашнее закаливание каждый день.
3.	Ласты.	1	Методика плавания в ластах.
4.	Маски и трубки.	1	Правила применения и пользование маской и трубкой.
5.	Совершенствование навыков по прикладному плаванию. Спасение утопающего.	3	Способы спасения утопающего. Действия спасателей. Отработка приемов транспортировки пострадавшего. Действия по спасению на льду и при сложных погодных условиях.
6.	Совершенствование навыков плавания равномерным методом. Постоянная скорость. Увеличение дистанций.	3	Тренировки равномерным методом плавания. Выработка постоянной скорости. Тренировки с увеличением дистанции и сокращением времени отдыха. Распределение сил на дистанции. Чувство времени.
7.	Эстафетное плавание равномерным методом	1	Эстафета для всей группы обучающихся на 50 метров равномерным методом

			плавания. Подготовка и проведение эстафеты.
8.	Совершенствование навыков плавания переменным методом. Увеличение дистанций	3	Тренировки переменным методом плавания. Увеличение дистанции. Переменный метод – ведущий метод плавания (50 метров быстро, 50 метров медленно).
9.	Эстафетное плавание в ластах.	2	Тренировки плавания в ластах. Правильность применения. Выработка скорости при плавании в ластах. Ныряние. Эстафета по плаванию в ластах и транспортировка «пострадавшего».
10.	Совершенствование навыков плавания повторным методом. Отработка финиша.	3	Сущность повторного метода плавания. Совершенствование навыков. Стабилизация техники пловца. Проплывание дистанции на лучшее время в группе.
11.	Способы плавания с трубкой. Контроль над дыханием.	2	Подготовка к пользованию маской и трубкой. Правила пользования маской и трубкой. Плавание с помощью данных предметов. Контроль над дыханием. Парное плавание в маске.
12.	Совершенствование навыков плавания интервальным методом. Развитие скоростной выносливости. Уменьшение интервалов отдыха.	2	Сущность интервального метода плавания. Развитие в интервалах скоростной выносливости. Определение и запоминание средней скорости. Плавание интервальное в ластах.
13.	Совершенствование навыков плавания	2	Сущность соревновательного метода. Повторение и отработка методики

	соревновательным методом. Выработка тактических приемов преодоления дистанции.		соревновательного метода плавания.
14.	Подготовка к соревнованиям. Плавание с утяжелителями. Плавание с макетом АК.	3	Подготовка к плавательному многоборью.
15.	Участие в соревнованиях.	2	Участие в указанных соревнованиях покомандно и в личном первенстве. Сдача нормативов на спортивный разряд.
16.	Контрольные срезы. Зачет.	2	Проведение обобщающего зачета. Выбор способа и метода плавания. Выявление лучшего пловца школы.
17.	Эстафеты на суше	4	"Большие гонки", "Страна спорта", "Играй - в игре уменье добывай!", "Дог - шоу - 2"
	ИТОГО	36	

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»,1985 г.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

курса «Дельфинёнок»

1 . Индивидуальные средства для тренировок в бассейне (предметы гигиены, купальник, шапочка для головы).

2. Ласты.

3. Маска и трубка для ныряния.

4. Средства для вспомогательного курса не умеющих плавать (пенопластовые досточки, круги, мячи, жилеты надувные).

5. Контрольный шест для работы с бортиков.

6. Эстафетная резиновая палочка.

7. Секундомер.

8. Часы.

П р и л о ж е н и е .

10 уроков для не умеющих плавать

Урок №1

На первом уроке учитель знакомится с подготовкой класса, выясняет, кто умет и кто не умеет плавать. Однако к устным ответам не следует относиться слишком доверчиво. Проверяя подготовку класса, нужно пускать в воду одновременно не более двух человек, и входить в воду по лестнице спиной вперед.

На первом занятии необходимо рассказать детям о технике безопасности и правилах поведения в бассейне. После поверки умения плавать проводится занятие в воде, куда включаются простейшие упражнения для освоения с водой, не требующие предварительного выполнения на суше.

В воде:

Упражнения выполняются на глубине бассейна по грудь.

1. Держаться за руки в парах перейти бассейн туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
2. “Кто выше выпрыгнет из воды”. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх.
3. Сделать вдох и погрузиться с головой под воду.
4. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, выполнять движения руками в различных направлениях (напряженными и расслабленными).
5. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).

6. “Кто быстрее”. Поставить группу ребят на одну линию и по команде начать бег в воде к намеченному финишу. Объявить победителей и призеров.

Урок №2

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).
2. Движения ног кролем под счет учителя. Упражнение выполняется в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги высоко не поднимать.

В воде:

1. Ходьба и бег по дну, держась за руки, в парах и по одиночке. Выпрыгивание из воды.

2. Погружение в воду с головой.

3. Выдох в воду: а) дуть в воду, как на горячий чай; б)то же опустив рот в воду; в) “умывание”-побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

4. Взяться за бортик, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем. Обязательно дать указание брызгаться. Движения выполняются в быстром темпе, чтобы ребята не успевали широко работать ногами и сгибать колени.

5. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот, не сидеть, а лежать на воде. Дать указание брызгаться. При правильном выполнении упражнения должен быть фонтанчик от стопы. Колени не сгибать и не высовывать из воды.

6. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз; то же с выдохом в воду.

7. “Кто быстрее спрячется”. По команде сделать вдох и присесть под воду.

8. “Кто быстрее”. По сигналу ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук, до условной финишной черты.

9. “У кого больше пузырей”. Погрузиться под воду и сделать продолжительный выдох (10-15 раз).

Домашнее задание: движения ног кролем.

Урок №3

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).
2. Ознакомиться с упражнением “поплавок”.

В воде:

1. Сесть на бортик бассейна и опустить ноги в воду. По сигналу учителя выполнять движения ногами кролем.

2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями рук. Прыжки из воды и погружения в воду.

3. Выдохи в воду (5-15раз).

4. Движения ног кролем на груди.

5. Движения ног кролем на спине.

6. “ Полоскание белья”. Принять устойчивое положение на дне и делать движения обеими руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными. Сказать ребятам, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду.

7. Погрузиться в воду и просчитать до 10-15.

8. Выполнить упражнение “поплавок”.

9. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами и считать пальцы партнера.

10. Встать лицом к бортику, упереться руками в бортик, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, 10, 15. То же с выдохом в воду.

11. Игры “Хоровод” и “У кого больше пузырей”.

12. “Кто больше проплывет”. Дать детям несколько попыток проплыть по-своему небольшие расстояния (кто сколько сможет).

Урок №4

На суше:

Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15раз).

2. Упражнение движение ног кролем.

3. “Скольжение” выполнить у стены.

4. Наклоны вперед (ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в положении вдоха; сделать вдох, повернуть лицо вниз-выдох).

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения и другие активные движения в воде, помогающие проявлению самостоятельности детей и играющие роль разминки.

2. “Поплавок”.

3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох. Повторить 10 раз.

5. Скольжение на груди. Встать спиной к бортику, одной ногой упереться о бортик, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на воду. Повторить несколько раз.

6. Скольжение на спине. Встать лицом к бортику, руками взяться за бортик, колени подтянуть к груди, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись ногами от бортика, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.

7. Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем.

8. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.

10. Игра “Мяч по кругу”.

Урок №5

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Движения рук, как при плавании кролем. Ноги на ширине плеч.

В воде:

1. Ходьба, бег, прыжки, погружения, выдохи в воду.

2. Скольжение на груди и на спине (до10 раз).

3. Движения ног кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).

5. Движения рук кролем. Ноги на ширине плеч, плечи на воду, подбородок на воду. Не торопиться.

6. Скольжение на груди и на спине с движения рук кролем. Повторить4-6 раз.

7. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (до 10-15 раз).

8. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).

9. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.

10. Погружение под воду и разыскивание на дне предметов по заданию учителя.

11. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Повторить3-5 раз.

12. Игра “Плавучие стрелы”.

Урок №6

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Выполнить движения рук кролем.

3. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

4. Согласование движений рук кролем с дыханием.

В воде:

1. Скольжение с движением ног кролем на груди и на спине (10 раз).

2. Движения ног кролем на груди и на спине, упираясь руками в бортик.

3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем.

4. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха.

5. Согласование движений рук кролем с дыханием, стоя в воде. Выполнять 2-3 мин.

6. Плавание кролем на груди с доской с помощью одних ног.

7. Движения рук кролем, стоя и передвигаясь по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок опустить на воду.

8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем. Повторить не менее10-12 раз.

9. Плавание кролем на спине с помощью одних ног (кто больше проплывет).

10. Дать несколько попыток проплыть самостоятельно возможно большее расстояние. Не настаивать на выборе способа – каждый плавает как хочет.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук кролем с дыханием.

Урок №7

На суше:

1. Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Движения рук кролем на груди.

3. Движение одной руки кролем с дыханием.

4. Движения рук кролем с дыханием.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем. Повторить до 15 раз.

2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 20 раз)

3. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем. Повторить каждой рукой до 1-2 мин.

4. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием (до 2 мин).

5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями рук кролем (до10 раз) с попыткой повернуть голову и сделать вдох.

6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.

8. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.

Урок №8

На суше:

1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.

3. Упражнения для согласования движений при плавании кролем.

В воде:

1. Скольжение на груди и на спине с движения ног кролем (до10 раз).

2. Выдохи в воду с движением одной рукой кролем (до 20 раз каждой рукой).

3. Движения рук кролем на груди, стоя и передвигаясь по дну с дыханием.

4. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 6 раз).

5. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до10 раз).

6. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 2х25м.

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 2х25м.

8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

9. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.

10. Игры “Рыбы и сети”.

Домашнее задание: выполнять упражнения на согласование движений рук и дыхания, а также упражнения на согласование движений рук и ног.

Урок №9

На суше:

1 . Выполнить разогревающие упражнения: махи руками, наклоны, приседания (по 10-15 раз).

2. Упражнения для согласования движения рук кролем с дыханием.

3. Упражнения на согласование движений рук и ног под счет “раз, два, три” и т. д. добавить поворот головы и вдох.

В воде:

1. Проплыть возможно большее расстояние любым способом.

2. Проплыть кролем на спине с задержкой дыхания(до10 раз), добиваясь непрерывных круговых движений плечами и руками.

3. Движения рук кролем на груди с дыханием на месте и в передвижении по дну (до 20 раз).

4. Плавание кролем на груди с дыханием через несколько гребков (до 5 раз); то же на спине.

5. Проплыть кролем на спине с помощью одних ног 25м.

6. Проплыть возможно большее расстояние кролем на спине.

7. Проплыть кролем на груди с доской с помощью одних ног 25м.

8. Проплыть возможно большее расстояние кролем на груди.

9. Спад в воду из положения сидя на бортике.

10. Соскок в воду вниз ногами.

Урок №10

Проводиться текущий зачет по пройденному учебному материалу. Учитель оценивает выполнение следующих упражнений.

На суше:

1. Комплекс ОРУ, СРУ.

В воде:

1. Упражнение “поплавок”.

2. Скольжение на груди.

3. Скольжение на спине.

4. Скольжение на груди с движениями ног кролем.

5. Скольжение на спине с движениями ног кролем.

6. Проплыть кролем с доской с помощью одних ног.

7. Плавание кролем на груди.

8. Плавание кролем на спине.

Все упражнения оцениваются с учетом техники выполнения и проплываемого при этом расстояния. После занятия обязательно объяснить ребятам полученные ими оценки за выполнение каждого упражнения и вывести общий суммарный балл за 10 уроков в целом.Отдельные упражнения и технику плавания лучших пловцов показать всему классу.