

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский санаторно-оздоровительный образовательный центр «Лазурный»
(круглогодичного действия)»

Принята
на заседании методического совета
ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»
Протокол №12
от «08» 11 2019 г.



Утверждаю
Директор ГБУДО ДСООЦ
«Лазурный» А. В. Вздышкин
«08» 11 2019г.

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
инструктора по физической культуре по организации
физкультурно – оздоровительных занятий в плавательном бассейне
(краткосрочная)

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 24 дня

Автор – составитель
Саламахина Елена Геннадиевна:
инструктор-методист
по физической культуре
ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»
высшей квалификационной
категории

г.о.г. Выкса
2019 год.

Содержание

1. Информационная карта программы	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Механизм реализации	6
4. Учебно–тематический план	8
5. Содержание программы	8
6. Методическое обеспечение программы	10
7. Ожидаемые результаты.....	13
8. Список литературы.....	14
9. Лист внесения изменений в программу.....	15

1. Информационная карта программы

Наименование программы	Программа деятельности инструктора по физической культуре по организации физкультурно – оздоровительных занятий в плавательном бассейне (краткосрочная, для детей 11–15 лет).
Разработчики программы	инструктор-методист по физической культуре ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный» Саламахина Е.Г.
Основная цель программы	Создание благоприятных условий для укрепления физического и психологического здоровья детей, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством занятий в бассейне.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> – повысить уровень общей физической подготовки, укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма детей; – развить гигиенические навыки участников смен; – привлечь детей к систематическим занятиям плаванием удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении; – формирование знаний о здоровом образе жизни; – обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей через апробацию сдачи норматива ГТО.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей; – формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в бассейне; – привлечение детей к систематическим занятиям плаванием; – удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении; – формирование потребности в здоровом образе жизни. – выявление эффективности включения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в программу физкультурно-оздоровительной деятельности.
Исполнители основных мероприятий программы	Физкультурно – оздоровительная служба
Сроки реализации	24 дня

2. Пояснительная записка

Здоровье детей в любом обществе при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях учреждения образования призваны выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей, так как через них проходит каждый ребенок и проблему сохранения и укрепления здоровья нужно решать именно здесь

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы количество здоровых детей по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков снизилось в три раза. Здоровыми можно назвать всего лишь 10 % от общего количества учеников, а остальные 90 % имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии.

Телевизор, компьютер, статические нагрузки в школе, ежедневная “отсидка” за выполнением домашнего задания – таков день большинства современных школьников. Как при подобном образе жизни сформировать прочный “каркас здоровья?”. Гармоничное формирование и развитие организма ребенка возможно лишь при достаточной двигательной активности. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Движение является естественной биологической потребностью детей, и именно поэтому необходимо стимулировать двигательную активность, начиная с раннего возраста.

В ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный» формирование, сохранение и укрепление здоровья детей является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности.

Здоровый образ жизни детей в ДЦ «Лазурный» обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого ребенка, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности. Гармоничное формирование и развитие организма ребенка возможно лишь при достаточной двигательной активности.

Система физического воспитания в условиях ДЦ «Лазурный» реализует комплексный подход по организации физического развития и оздоровления детей. Наиболее целесообразным представляется сочетание занятий в бассейне с регулярными физкультурно – оздоровительными занятиями в спортивном зале, на стадионе, лыжными прогулками в зимнее время года, что в сумме дает положительный эффект в укреплении здоровья участников смены.

Плавание — одно из важнейших средств физического воспитания. Занятия в воде — это стимул активного развития детей, воздействующий практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений, способствуют формированию правильной осанки у детей.

Плавание также является одной из эффективных закаливающих процедур, значительно повышающих иммунитет человека и совершенствующих механизмы терморегуляции. В результате этого повышается и адаптивная способность организма, позволяющая приспосабливаться к изменениям внешней среды.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности ДЦ «Лазурный» состоит в проведении обязательных физкультурно - оздоровительных занятий, которые имеют оздоровительный характер, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье, развивают физические способности детей.

Занятия детей в плавательном бассейне ДЦ «Лазурный» являются одной из форм физкультурно-оздоровительной работы.

Организация педагогического процесса в ДЦ «Лазурный» связана с некоторыми особенностями:

- вся работа планируется на период смены (продолжительность которой составляет 21–24 дня);
- группы на занятия формируются по отрядно;
- дети имеют различные группы здоровья, уровень физической подготовленности, а также разные физкультурные интересы, различный уровень плавательной подготовки.

В связи с этим возникает необходимость в создании вариативных форм физического воспитания. Создание программы физкультурно – оздоровительных занятий в плавательном бассейне адаптированной к условиям ДЦ позволит последовательно решать задачи физического воспитания детей на протяжении всего периода пребывания в ДЦ «Лазурный».

Образовательная деятельность по программе деятельности инструктора по физической культуре по организации физкультурно – оздоровительных занятий в плавательном бассейне направлена на удовлетворение обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры обучающихся.

Программа физкультурно–оздоровительных занятий в плавательном бассейне, учитывая специфику дополнительного образования в ДЦ, направлена на удовлетворение потребности детей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия в плавательном бассейне носят большой оздоровительный эффект и являются эмоционально востребованными у отдыхающих детей.

Актуальность программы обусловлена злободневностью проблемы современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, ухудшения состояния здоровья детей

Новизна программы заключается в комплексном подходе к решению проблемы ЗОЖ, доступности занятий для детей с разным уровнем физического развития и функциональных возможностей.

С 1 сентября 2014 г. в России вводится физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Он представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения, направленную на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья граждан. Правительство разработало региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению комплекса норм «Готов к труду и обороне».

Современный комплекс ГТО включает в себя общеобразовательное физическое развитие детей в образовательных учреждениях. Одним из обязательных нормативов комплекса ГТО является сдача норматива «плавание». Таким образом у детей в ДЦ «Лазурный» есть возможность принять участие в апробации механизма сдачи норматива комплекса ГТО по плаванию, что подтверждает актуальность программы.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом от 25 декабря 2012 г. №257 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", а так же Уставом Центра и Положением о физкультурно–оздоровительной службе ГБОУ ДОД ДСООЦ «Лазурный».

Цель программы: создание благоприятных условий для развития и укрепления физического и психологического здоровья детей, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством занятий в бассейне.

Задачи:

- повысить уровень общей физической подготовки, укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма детей;
- развить гигиенические навыки участников смен;
- привлечь детей к систематическим занятиям плаванием;
- удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении;
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей через апробацию сдачи норматива ГТО.

3. Механизм реализации

Этапы реализации программы.

Программа реализуется согласно плану смены в соответствии с логикой развития смены.

1 этап – начальный адаптационный

2 этап – основной этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыков плавания

3 этап – подведение результатов, итогов смены, апробация выполнения нормативов ГТО.

Этапы	Задачи	Методы
1. Начальный адаптационный этап 1 - 2 занятия	Ознакомить детей с техникой безопасности в плавательном бассейне, правилами безопасного поведения. Создать общее представление о плавании. Для не умеющих плавать: адаптация с водой, упражнения на мелкой части, упражнения у бортика.	Словесный: рассказ, беседа. Наглядный: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь инструктора, использование технических средств обучения.
2. Основной этап 3 – 7 занятия	Довести первоначальное умение техники плавания до относительно совершенной. Ознакомить с основными навыками техники плавания. Сформировать умения выполнять двигательные действия в воде. Научить правильному дыханию.	Словесный: рассказ, беседа. Наглядный: показ движений. Изучение действия в целом, изучение действия по частям. Непосредственная помощь инструктора, использование технических средств обучения. Подведение итогов эстафет. Объявление результатов.
3. Этап закрепления и дальнейшего	Апробация выполнения нормативов ГТО (по желанию)	Словесный, наглядный. Соревновательный.

совершенствования. Тестирование. 8 – 9 занятие.		
---	--	--

Ход отрядного занятия

Отрядные занятия проводятся по поточно, через день, три раза в неделю согласно расписанию занятий и графиком работы спортивных объектов, которые согласованы между собой, с лечебными, образовательными, воспитательными мероприятиями и общим планом проведения смены, за смену проводится с каждым отрядом 8 – 9 практических занятий. На занятие отведено - 40 минут, из них:

- приветствие, отметка присутствующих детей в отрядном списке учета посещаемости, техника безопасности, правила посещения плавательного бассейна – 2 минуты,
- переодевание, принятие душа – 8 минут;
- занятие в воде - 20 минут;
- принятие душа, переодевание, сушка волос – 10 минут.

Материально – техническая база

Для физкультурно- оздоровительных занятий используется плавательный бассейн 25x 10 метров с четырьмя дорожками для плавания, душевые, раздевалки.

Гигиенические требования к занятиям.

Температура воды в чаше плавательного бассейна +28...+ 30 С; температура воздуха + 26... + 28 С. В бассейне занимаются дети, имеющие медицинский допуск. Средства личной гигиены (полотенце, мыло, мочалку), купальный костюм, шапочку для плавания, сланцы.

Основные формы деятельности

Основные формы деятельности: теоретические беседы, практические занятия.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения плавательного бассейна;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- основы гигиенических навыков занятий в плавательном бассейне;
- терминология плавания, закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Первое занятие дети плавают на мелкой части бассейна, для отслеживания и выявления плохо плавающих и не умеющих плавать детей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием, в процессе практических занятий. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна.

Практические занятия в плавательном бассейне:

- групповые практические занятия в бассейне;
- индивидуальные практические задания в бассейне.

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, подводные и подвижные игры, в которых активно принимают участие все дети.

Практические занятия проводятся в форме групповых занятий и упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у занимающихся, не умеющих плавать или плохо плавающих, с учётом индивидуальных особенностей.

Формы организации детей.

Во время занятий в бассейне используются различные формы организации занимающихся.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется *фронтальный, поточный, групповой, игровой и соревновательный* формы организации занимающихся.

Поточная форма. Занимающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

Форма групповых занятий. Занимающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Форма индивидуальных заданий. Каждому ребенку даётся собственное задание в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Игровая форма. Соревновательная форма.

4. Учебно – тематический план физкультурно – оздоровительных занятий в бассейне для отряда

№ занятия	Теория мин.	Практика мин.	Всего мин.
1	5	20	25
2	5	20	25
3	4	26	30
4	4	26	30
5	3	27	30
6	3	27	30
7		30	30
8		30	30
9	2	28	32
Всего:	26	234	262

5. Содержание программы.

Реализация учебно – тематического плана проходит по следующему содержанию:

Занятие №1

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания.

Занятие №2

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

Практика: адаптация к воде, свободное плавание на мелкой части бассейна.

Занятие №3

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

Практика: оздоровительные упражнения. Общеукрепляющие упражнения.

Подвижная игра в воде «Мяч по кругу». Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна.

Занятие №4

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

Практика: оздоровительные упражнения. Общеукрепляющие упражнения. Элементы аква-аэробики. Проплавание свободным стилем 25м. Дыхательные упражнения.

Подвижная игра в воде «Салки с мячом». Свободное плавание. . Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, плохо плавающие дети проплывают с доской или мячом.

Занятие №5

Теория: техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Плавание польза для здоровья.

Практика: общеразвивающие упражнения. Общеукрепляющие упражнения . Элементы аква-аэробики. Проплавание свободным стилем 25м. – 50м.

Подвижная игра в воде с нырянием «Достань ключи». Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка». Свободное плавание. Волейбол в воде. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской.

Занятие №6

Теория: техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Терминология плавания. Основы закаливания.

Практика: общеразвивающие упражнения. Общеукрепляющие упражнения. Элементы аква-аэробики. Эстафета с мячом до середины бассейна (деление на две команды).

Дыхательные упражнения «Пузыри». Проплавание свободным стилем 50м. – 100м.

Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка» с поддержкой. Свободное плавание. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской.

Занятие №7

Теория: понятия плавания, терминология плавания. Основы закаливания.

Практика: общеукрепляющие упражнения (упражнения выполняются на мелкой части бассейна). Элементы аква-аэробики. Баскетбол в воде (играют две команды на результат)

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Проплавание свободным стилем 50м. – 100м. Свободное плавание. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской или без неё.

Занятие №8

Практика: общеукрепляющие упражнения. Игры в воде «Салки», «Поймай мяч». Дыхательные упражнения «Выдох в воду. Упражнения на расслабление «Медуза».

Проплавание свободным стилем 50м. – 100м. Свободное плавание .Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской или без неё.

Занятие №9

Практика: общеукрепляющие упражнения. Игры в воде. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Проплавание свободным стилем 50м. – 100м. Свободное

плавание .Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской или без неё.

Занятие №10

Практика: апробация выполнения нормативов ГТО.

6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебно–воспитательного процесса	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания.	Объяснение.	Словесный метод.	Спортивный зал.	Опрос Беседа
2	Правила посещения бассейна. Гигиенические навыки. Терминология. Выявление плавающих и не умеющих плавать детей. Адаптация в воде, плавание на мелкой части бассейна.	Объяснение. Практическое групповое занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски	Оценка педагога.
3	Оздоровительные упражнения. Общеукрепляющие упражнения (упражнения выполняются на мелкой части бассейна) Подвижные игры в воде. Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна	Объяснение. Показ. Групповое и индивидуальное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи	Оценка педагога
4	Оздоровительные упражнения. Общеукрепляющие упражнения. Элементы аква-аэробики. Проплавание свободным стилем 25м. – 50м. Подвижная игра в воде «Достань ключи». Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения по возможностям у поручня бассейна, плохо плавающие дети проплывают до	Объяснение. Показ. Групповое и индивидуальное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи	Оценка педагога.

	середины бассейна.				
5	<p>Оздоровительные упражнения.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения (упражнения выполняются на мелкой части бассейна). Элементы аквааэробики. Проплавание свободным стилем 25м. - 50м.</p> <p>Подвижные игры в воде (игры с нырянием «Достань ключи»). Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка». Свободное плавание доступными видами. Волейбол в воде.</p> <p>Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской.</p>	<p>Объяснение.</p> <p>Показ</p> <p>Групповое и индивидуально занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски. Мячи.</p> <p>Волейбольная сетка.</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка.</p>
6	<p>Оздоровительные упражнения.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения (упражнения выполняются на мелкой части бассейна). Элементы аквааэробики. Эстафета с мячом до середины бассейна (деление на две команды). Дыхательные упражнения «Пузыри». Проплавание свободным стилем 50м. – 100м. Упражнения на расслабление «Медуза», «Звездочка» с поддержкой. Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской.</p>	<p>Объяснение.</p> <p>Групповое и индивидуально занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски. Мячи.</p> <p>Баскетбольные корзины.</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка.</p> <p>Результаты.</p>
7	<p>Оздоровительные упражнения.</p> <p>Общеукрепляющие упражнения (упражнения выполняются на мелкой части бассейна). Элементы аквааэробики. Баскетбол в воде (играют две команды на результат) Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Проплавание свободным стилем 25м. – 50м. Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют</p>	<p>Объяснение.</p> <p>Групповое и индивидуальное занятие.</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p> <p>Соревновательный</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски. Мячи.</p> <p>Баскетбольные корзины.</p>	<p>Оценка педагогом.</p> <p>Самооценка.</p> <p>Результаты</p>

	упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской или без неё.				
8	Оздоровительные упражнения. Общеукрепляющие упражнения(упражнения выполняются на мелкой части бассейна). Игры в воде «Салки» «Поймай мяч». Дыхательные упражнения «Выдох в воду», упражнения на расслабление. Проплавание свободным стилем 50м – 100м.. Свободное плавание доступными видами. Дети не умеющие плавать выполняют упражнения у поручня бассейна, по желанию проплывают до середины бассейна с плавательной доской или без неё.	Объяснение. Практическое Групповое занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Баскетбольные корзины. Волейбольная сетка.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты
9	Сдача норматива ГТО	Объяснение. Групповая форма.	Словесный метод. Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты

Физическая подготовка.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, координации, силы.

Игры на воде с плавающими предметами. Плавание в полной координации. Плавание облегчёнными способами до глубокой части бассейна для плохо плавающих, весь бассейн для хорошо плавающих детей. Плавание спортивными способами до глубокой части бассейна для плохо плавающих, весь бассейн для хорошо плавающих детей. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Свободное плавание доступными способами, плавание с доской с различными положениями рук и ног. Ныряние на глубину за предметами на глубокой и мелкой части бассейна (игра «Найди ключ»)

Для совершенствования техники плавания дети по желанию могут заниматься в секции «Совершенствование плавания» в рамках дополнительного физкультурного образования.

Виды двигательной деятельности.

Упражнения на способность держаться на воде («поплавок», «звездочка», «крест»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё. Передвижения по дну бассейна (на мелкой части) – ходьба, бег на месте, бег с продвижением, прыжки из воды с погружением.

Подвижные игры в воде: «Волейбол на воде» (в парах, группах, через сетку), «Баскетбол на воде», командные эстафеты (с передвижением, с мячами, плавание различными способами).

Оздоровительные упражнения. Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата,

формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Различные общеукрепляющие упражнения в воде, элементы аква – аэробики.

Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление («Медуза», «Звезда»).

Упражнения для не умеющих плавать и не достающих дно бассейна.

Упражнения выполняются у поручня в воде: различные движения руками и ногами, лежа на спине и груди, выдохи в воду, погружение под воду, плавание доступным видом на мелкой части бассейна, плавание с доской.

В рамках программы дополнительного образования для детей, которые не умеют плавать, но желают научиться, в ДЦ «Лазурный» организована секция «Обучение плаванию». Все желающие могут записаться в секцию и достичь своей цели – научиться плавать.

7. Ожидаемые результаты

Основными результатами освоения содержания программы являются:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей;
- формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения в бассейне;
- привлечение детей к систематическим занятиям плаванием;
- удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.
- выявление эффективности включения физкультурно-спортивного комплекса ГТО в программу физкультурно-оздоровительной деятельности.

После освоения курса программы

дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс»)
- о водных видах спорта.

дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» на груди и спине с полной координацией движений (свободным стилем).

Список литературы

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта.» М.: Академия, 2009г.
2. Ильин Е.П. «Психология спорта.» – СПб. : Питер, 2008г.
3. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. «Плавание. Игровой метод обучения» Серия: Библиотечка тренера. Terra-Спорт ,2009г.
4. Козлов А.В; Орехов Е.Ф. «Спортивная тренировка юных пловцов» Монография. С.Петербург 2010г.
5. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Манн, Иванов и Фербер, 2012 г.
6. Лафлин Т., Делвз Д. « Спортивное плавание: путь к успеху». Книга 2 .Советский Спорт 2012 г.
7. В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М. : «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М. : «Просвещение», 2010г.

Список литературы для детей и родителей.

- Н.Ж.Булгаков «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы.

takzdorovo.ru "Здоровая Россия" - официальный сайт программы
www.minsport.gov.ru
www.gto