



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Стололовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН: 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Юный пловец»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Педагог дополнительного образования: Мещерякова Екатерина Юрьевна

Педагог дополнительного образования: Мещеряков Сергей Владимирович

Педагог дополнительного образования: Сорокин Дмитрий Владимирович

Педагог дополнительного образования: Ургалова Наталья Алексеевна



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Стололовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН: 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Юный пловец»
1-4 класс

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Москва 2016

1.Пояснительная записка

Нормативно-правовые и методические документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2012)
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
- Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
- Положение о рабочей программе, разработанное в ГБОУ Школа №2123 им. М.Эрнандеса;
- Устав образовательного учреждения.

Целью занятий плаванием является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о плавании, как о виде спорта, об инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от верbalных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; использовании компьютеров и других технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. Общая характеристика учебного предмета

В результате обучения дети на уровне начального общего образования научнут понимать значение занятий плаванием для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания

Выпускник научится:

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, называть плавательные упражнения, стили плавания, названия предметов для обучения. узнает правила личной гигиены, техники безопасности, поведения в экстремальных ситуациях.

Выпускник получит возможность научиться:

планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатель своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса

Проплыть одним из способов 50 метров, прыгать с тумбочки, делать повороты

Выполнять норматив ГТО по плаванию

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное положение;

плавать, в том числе спортивными способами 100 метров.

Выполнять норматив ГТО по плаванию на золотой значок.

3. Распределение программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о плавании				
2	Плавание	36ч	36ч	36ч	36ч
	Итого:	36ч	36ч	36ч	36ч

4. Описание ценностных ориентиров содержания

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Раздел	Учебные действия	Универсальные Учебные Действия (УУД)
Плавание	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде и инвентарю. Уметь взаимодействовать в команде при проведении игр и эстафет Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.</p>	<p>Личностные ууд Ценностно-смысловая ориентация учащихся Действие смыслообразования Нравственно-этическое оценивание</p> <p>Коммуникативные ууд Умение выражать свои мысли Разрешение конфликтов, постановка вопросов Управление поведением партнера: контроль, коррекция Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации</p> <p>Регулятивные ууд Целеполагание Волевая саморегуляция, Коррекция Оценка качества и уровня усвоения Контроль в форме сличения с эталоном Планирование промежуточных целей с учетом результата</p> <p>Познавательные универсальные действия: Общеучебные: Умение структурировать знания Выделение и формулирование учебной цели Поиск и выделение необходимой информации Анализ объектов Синтез, как составление целого из частей Классификация объектов</p>

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

5. Личностные, предметные и метапредметные результаты.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:
личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности. метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. Содержание учебного предмета

Знания о плавании

Плавание, как жизненно важный навык для человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и инвентаря.

Из истории плавания. История развития плавания и первых соревнований. Связь плавания с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на воде.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подводящие упражнения: входжение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом, кролем на руки, кролем на спине, брасом.

Подвижные и спортивные игры.

Эстафеты с элементами плавания, ныряния.

Подвижные игры с элементами водного поло: подбрасывание, ловля и передача мяча, броски в цель.

Общеразвивающие упражнения

Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Классы			
		1	2	3	4
1	Знания о плавании				
1.1	Техника безопасности	В процессе занятия			
1.2	Гигиена	В процессе занятия			
1.3	Влияние плавания на организм человека	В процессе занятия			
1.4	История плавания	В процессе занятия			
1.5	Правила соревнований по плаванию, ГТО	В процессе занятия			
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе занятия и самостоятельных занятий			
3	Физическое совершенствование	В режиме учебного дня и учебной недели			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели			
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Плавание				
3.2.1	Упражнения по освоению водной среды	7	3	3	2
3.2.2	Техника плавания способом кроль на груди	11	10	5	5
3.2.1	Техника плавания способом кроль на спине	6	10	5	5
3.2.3	Техника плавания способом брасс			9	9
3.2.3	Ныряние	2	1		
3.2.4	Старт		2	2	2

3.2.5	Поворот			2	2
3.2.6	Подвижные игры на воде	6	6	6	6
3.2.7	Развитие физических качеств	4	4	4	4
	Итого	36	36	36	36

Ожидаемые результаты:

По окончании 1-го класса:

знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения водной среды; проплывать любым способом или сочетанием нескольких способов, в том числе прикладных не менее 10 м;

знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

По окончании 2-го класса:

знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения водной среды; проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 15 м;

проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 15 м;

проплывать любым способом не менее 25 м;

выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;

знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

По окончании 3-го класса:

знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения водной среды; проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 25 м;

проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 25 м;

проплывать брассом с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 15 м;

проплывать любым способом не менее 50 м;

выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;

знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

По окончании 4-го класса:

знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения водной среды; проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 50 м;

проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 50 м;

проплывать брассом с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 25 м;

проплывать любым способом или сочетанием нескольких способов, в том числе прикладных не менее 100 м;

выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;

знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						
		Мальчики			Девочки			
		Бронз овый знак	Сереб ряны й знак	Золото й знак	Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	
Испытания (тесты) по выбору								
I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)								
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15	
II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)								
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50	
III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)								
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05	

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

См. приложение

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд:

- Стандарт начального образования по физической культуре
- Примерные программы по предмету «Физическая культура» 1 – 4 класс
- Авторские рабочие программы по предмету «Физическая культура» 1 – 4 класс
- Учебник «Физическая культура 1 – 4 класс» В. И. Лях: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич (М: Просвещение, 2012)
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков – М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)

Технические средства обучения:

- Секундомеры
- Компьютер
- Принтер, сканер
- Телевизор с универсальной приставкой.

Учебно-практическое оборудование:

- Аптечка медицинская комп.
- Доски для плавания 30 шт
- Колобахи 30 шт
- Мячи резиновые 4 шт
- Плакаты методические.
- Насос для надувания мячей
- Круг спасательный 4шт
- Багор 4шт
- Водный волейбол
- Водный баскетбол

Помещение для занятий:

- бассейн 8x25 м



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН: 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М. Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Юный пловец»
5-6 класс

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность
Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Москва 2016

Пояснительная записка. Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка. Оно содействует всестороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки.

Занятия плаванием оказывают большое значение для физического развития детей. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения учебной программой.

Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативной функций, повышению подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость против температурных колебаний и невосприимчивость к простудным заболеваниям. Вода оказывает на кожный покров как механическое, так и термическое воздействие.

Для ребенка плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучение способствует выработки у детей навыков сознательного и безопасного пребывания в воде.

В процессе закрепления умений и навыков предлагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

Цель программы: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма.

Задачи программы:

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат:

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

- В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования;
- В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются знания о плавании.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы.

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок (в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает

благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;

совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания: поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна); проплывание отрезков на наименьшее количество гребков; в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают: разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании; умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях; формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание уроков плавания для учащихся 5,6 классов

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теория

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплытие отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавание брассом. Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплытие отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся общеобразовательных школ

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	Юноши			Девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м

Тематическое планирование

5й класс

№ урока	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила гигиены.	1
2	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Подвижные игры.	1
3	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Подвижные игры.	1
4	Совершенствование техники плавания кролем на спине.	1
5	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	1
6	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	1
7	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	1
8	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
9	Изучение техники поворотов при плавании кролем.	1
10	Изучение техники поворотов при плавании кролем.	1
11	Изучение техники поворотов при плавании кролем.	1
12	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1
13	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1
14	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1
15	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1
16	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1
17	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем.	1

18	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
19	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
20	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
21	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
22	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
23	Совершенствование техники плавания дельфином.	1
24	Совершенствование техники плавания брассом.	1
25	Совершенствование техники плавания брассом.	1
26	Совершенствование техники плавания брассом.	1
27	Совершенствование техники плавания брассом.	1
28	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	1
29	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	1
30	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	1
31	Совершенствование плавания кролем на спине, на груди и брассом.	1
32	Совершенствование плавания кролем на спине, на груди и брассом.	1
33	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди и дельфином.	1
34	Старт, поворот.	1
Итого		34 ч.

6й класс

№ урока	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила гигиены.	1
2	ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1
3	Выдох в воду, стоя на дне(держась за бортик, руки опущены)	1
4	Выдох в воду, поднимая лицо(смотреть вперёд)	1
5	Выдох в воду во время скольжения.	1
6	Игры в воде.	1
7	Выдох в воду с работой ног брасом.	1
8	РАБОТА НОГ БРАССОМ	1
9	Изучение работы ног брасом на суше.	1
10	Работа ног брасом опорой о бортик(руки согнуты, на прямых руках, чередуя)	1
11	Работа ног брасом на груди с доской: с задержкой дыхания, голова над водой.	1
12	Игры на воде.	1
13	Изучение работы ног брасом на спине на суше.	1
14	Работа ног брасом на спине опорой о бортик(руки согнуты, на прямых руках, чередуя)	1
15	Работа ног брасом на груди с доской с различными заданиями: на скорость, на расстояние, на соревнование.	1
16	Работа ног брасом на спине доска под голову, в прямых руках.	1
17	Игры на воде.	1
18	Работа ног брасом на спине.	1
19	Работа ног брасом на спине: после скольжения, после толчка бортика, с различными положениями рук(вдоль тела, руки вверх, одна вверх)	1
20	РАБОТА РУК БРАССОМ	1
21	Изучение работы рук брасом, стоя на дне.	1
22	То же с дыханием в воду.	1
23	Игры на воде.	1

24	Работа рук брасом на груди после скольжения с задержкой дыхания.	1
25	Брасс на груди в полно координации.	1
26	Брасс на спине в полной координации.	1
27	Эстафеты.	1
28	Игры на воде.	1
29	Кроль на груди в полной координации.	1
30	Кроль на спине в полной координации.	1
31	Брасс в полной координации.	1
32	Старт, поворот.	1
33	Игры на воде.	1
34	Старт.	1
Итого		34 ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт.» Серия «Панацея», Ростов-на-Дону, ФЕНИКС,2001г.
2. Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.
3. Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
4. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
5. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
6. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
7. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
8. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993