

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена
Трудового Красного Знамени «Куйбышевгидростроя»

Программа принята УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета Директор МБУ «Школа № 93»

МБУ «Школа №93» _____ АГ Родионов Протокол № 7 от 27.05. 2024г

Программа

Осьминожки

Возраст обучающихся: 1-4 класс Срок реализации программы – 1 год Количество часов в год
– 68 часов (2 часа в неделю)

Составители:

учителя

физической

культуры

МБУ «Школа №

93»

Тольятти

Пояснительная записка

Дополнительная платная услуга «Проведение занятий по обучению детей 1-4 классов плаванию» реализуется по программе «Осьминожки», которая разработана на основе программ Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Р.А.Бородич, Л.А.Назаровой «Коррекционное плавание». Программы одобрены Федеральным экспертным советом по общему образованию и рекомендованы Министерством образования РФ.

Группу могут посещать дети от 6 до 11 лет.

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития.

Задачи:

1. учить плавательным навыкам и умениям;
2. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
3. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
4. совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
5. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
6. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Основные планируемые результаты:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

Содержание образовательного процесса в группах "Осьминожки" определяется образовательной программой школы.

Подготовительная часть (3-5 минут). Построение детей, объяснение задач по плаванию в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

Основная часть (15-30 мин). Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала

Методы обучения

Метод обучения - это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические.

Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений.

Словесные методы включают объяснения, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет. В работе с детьми словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными ребенку.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений.

Контроль за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Виды дополнительной платной услуги «Проведение занятий по обучению детей плаванию 1-4 классов»

В процессе занятий плаванием с детьми школьного возраста могут применяться следующие типы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания, индивидуального обучения, контрольное.

Учебное занятие. Посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети выполняют ходьбу на небольшой глубине в различных построениях и различными способами: в шеренгах, «змейкой», по диагонали; грудью и спиной вперед и т. д. На следующем занятии эти же передвижения усложняются (быстрым шагом, бегом), изучаются новые варианты ходьбы — левым (правым) плечом вперед и т. д. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие. Предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

На занятии изучаются новые упражнения или элементы техники, на что отводится определенное время. Далее проводится игра, содержащая только что изученные упражнения, затем эти же упражнения вновь изучаются в учебной форме и т. д.

Примерно две трети основной части занятия посвящаются изучению нового материала в учебной форме, после чего в оставшееся время проводится игра, содержащая этот материал и направленная на его дальнейшее изучение и совершенствование.

Изучается новый и достаточно сложный материал, после чего проводится игра, не содержащая только что изученные упражнения, а имеющая главным образом

эмоциональную направленность. Далее проводится другая игра, уже насыщенная движениями, составляющими новый материал. Делается это для физической и психологической разгрузки организма ребенка.

Выбор варианта определяется физической и плавательной подготовленностью занимающихся, степенью освоения материала, температурными условиями, предыдущей или последующей занятостью детей и т. д.

Игровое занятие. Содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка степени его освоения; эмоциональное воздействие и т.д. Однако, нельзя исключать одно очень важное обстоятельство, которое в работе со школьниками может сыграть отрицательную роль в дальнейшем освоении навыков плавания: не следует увлекаться командными и даже сюжетными играми на самых первых занятиях, когда у детей различная степень плавательной подготовленности. Если совершенно неподготовленный к пребыванию в воде ребенок будет настойчиво вовлекаться в такого рода игры, а педагог не будет замечать шалости уже «опытных» детей (например, брызгание в лицо), то подобные вольности могут развить у робкого от природы малыша водобоязнь. Сначала выполняются несложные упражнения, затем они повторяются в игровой форме, далее проводятся игры, с которыми дети предварительно знакомятся на суше, — таков путь детей, впервые вступивших в контакт с «большой» водой. После прохождения начального курса — изучения несложных упражнений — проведение игровых занятий, содержащих уже знакомый материал, становится необходимым и обязательным. Игровые занятия вариативны. Например, изучаются дыхание и скольжения: можно проводить игры, содержащие только скольжения на груди или на спине, и после каждой из них выполнять упражнения на дыхание; возможно чередование игр в такой последовательности: содержащие скольжения на груди, затем с преимущественными выдохами в воду и, наконец, преимущественно со скольжениями на спине. В игровых, как и в любых других, занятиях выполнение упражнений на дыхание строго обязательно.

Контрольное занятие. На нем проводится мониторинг плавательных умений. Диагностику целесообразно проводить в тестовой или в соревновательной форме.

Основные средства, используемые на занятии, — игра и проведение специальных плавательных упражнений в игровой форме, оборудование для проведения занятий по плаванию.

Тематический план по обучению плаванию детей

№	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и безопасности в бассейне	На каждом

		занятия
2	Упражнения на дыхание	2
3	Работа рук и ног у бортика стилем «кроль», «брасс»	2
4	Погружения под воду (серийное)	2
5	Работа ног с неподвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	2
6	Плавание на спине с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	2
7	Плаваем на груди с подвижной опорой в стиле «кроль», «брасс»	2
8	Лежание на груди с опорой	2
9	Скольжение на груди с подвижной опорой	2
10	Упражнения в технике плавания «кроль», «брасс»	2
11	Скольжение на груди без опоры	2
12	Работа ногами стилем «кроль», «брасс» без опоры	2
13	Вход в воду скольжением	2
14	Координация в работе рук и ног в стиле «кроль», «брасс»	2
15	Лежание на поверхности воды без опоры	2
16	Плавание на груди удобным способом	2
17	На груди с полной координацией удобным способом	2
18	Отрабатываем навыки плавания удобным способом	2

19	Скольжение на спине	2
20	Скольжение и плавание на спине удобным способом	2
21	Плавание на спине удобным способом	2
22	Скольжение и плавание на спине в стиле «кроль», «брасс»	2
23	Отрабатываем технику плавания на груди удобным способом	2
24	Плавание на груди и спине удобным способом	2
25	Отрабатываем технику плавания удобным способом	2
26	Играем и плаваем	2
27	Техника работы рук на спине в стиле «кроль», «брасс»	2
28	Отрабатываем технику плавания удобным способом	2
29	Скольжение сквозь обруч на груди, на спине	2
30	Свободное плавание удобным способом	2
31	Ныряние сквозь обруч	2
32	Техника плавания удобным способом	2
33	Итоговая деятельность	2
34	Свободное плавание	2
Итого		68 часов

Перспективное планирование занятий по плаванию по месяцам

Сентябрь

1 неделя: Цель: Вспомнить и повторить знакомые упражнения. Добиваться их точного выполнения. Выявить уровень подготовленности детей. Закреплять правила поведения в бассейне, добиваться их выполнения. Ход: Маленькие и большие, Цапли, Лодочка, Кто выше, Кто больше пузырей, Игра «Море волнуется».

2 неделя: Цель: Отрабатывать работу рук и ног у бортика. Закреплять вход в воду скольжением. Добиваться четкого выполнения команд. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Медуза, Цапли, Лягушки, Моторчики, Стрелка, Торпеда, Игра «Лягушки и щуки».

3 неделя: Цель: Продолжать учить выполнять 10-12 погружений. Задерживать дыхание на длительное время. Координировать движения рук и ног при плавании. Воспитывать выносливость. Ход: Лодочка, Гуси, Цирковые лошадки, Медуза кругом, Лягушки, Торпеда, Стрелка.

4 неделя: Цель: Отрабатывать движения ног при плавании на мяче. Упражняться в глубоком дыхании при плавании. Воспитывать решительность. Ход: Проплыви дальше, Стрелка, Пружинка, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Эстафета с нырянием».

Октябрь

1 неделя: Цель: Учить плавать на спине с помощью «цепочки». Выполнять 10-12 погружений подряд, дышать при этом ритмично, плавно выдыхать в воду. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Стрелка, Смелые ребята, Спрячься, Торпеда, Игра «Водолазы».

2 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди на «цепочке». Учить скользить на спине. Упражнять в задержке дыхания. Воспитывать ловкость. Ход: Ходьба в построении, Гуси, Зайцы, Дельфины, Стрелка, Пружинка, Кто больше пузырей, Игра «Жучок-паучок».

3 неделя: Цель: Закреплять умение лежать на груди с цепочкой. Скользить на спине. Делать полный выдох в воду. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ходьба в построении, Лодочка, Смелые ребята, Стрелка, Дыши правильно, Игра «Охотники и утки».

4 неделя: Цель: Лежать на груди с цепочкой. Упражняться в скольжении на груди с мячом. Упражняться в нырянии. Воспитывать желание заниматься. Ход: Ледокол, Медуза, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Игра «Хоровод».

Ноябрь

1 неделя: Цель: Развлечение на воде. Учить использовать навыки и умения в играх. Доставить детям радость от общения с водой. Ход: Ледокол, Кувырок, Волчок, Озорные лягушата, Тюлени, Игра «Хоровод».

2 неделя: Цель: Закреплять умение скользить на груди. Выполнять упражнения на дыхание. Использовать навыки и умения в играх. Ход: Ледокол, Кто быстрее, Спрячься, Стрелка, Дельфины.

3 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, стиль «кроль». Плавать под водой в очках. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать организованность. Ход:

Упражнения с мячом, Дельфины, Лошадки, Торпеда. Волчок, Покажи пятки, Игра «Услышь свисток».

4 неделя: Цель: Упражняться в нырянии. Скользить на груди и спине сквозь обруч. Упражняться в плавании любым способом. Ход: Упражнения с хлопками, Моторчики, Стрелка, Пружинка, Игра-соревнование «Мы пловцы»

Декабрь

1 неделя: Цель: Закреплять умение работать ногами, лежа на спине. Упражнять в задержке дыхания. Уверенно чувствовать себя в воде. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Озорные лягушата, Волчок, Торпеда, Спрячься, Стрелка, Пружинка, Игра «Верхом на мяч».

2 неделя: Цель: Отрабатывать движения рук и ног лежа на груди у бортика. Использовать полученные навыки в свободном плавании. Плавать любым способом. Ход: Ледокол, Большие и маленькие, Медуза, Моторчики, Стрелка, Игра «Коробочка»

3 неделя: Цель: Лежать на спине с цепочкой. Держаться на воде. Плавать с полной координацией. Воспитывать смелость, решительность. Ход: Упражнения в кругу, Поплавок, Медуза, Вертушка, Звездочка, уточка.

4 неделя: Цель: Лежать на спине без поддержки. Плавать на груди и спине с полной координацией. Воспитывать выдержку, смелость. Ход: Упражнения с хлопками, Лошадки, Ледокол, Медуза.

Январь

1 неделя: Цель: Спортивный досуг «Веселые дельфины». использовать полученные умения и навыки в играх. Упражняться в плавании. Ход: Поплавок, Звездочка, Игра «Щучки и лягушки».

2 неделя: Цель: Плавать на спине с полной координацией. Упражняться в задержке дыхания. Закреплять правила поведения в воде. Воспитывать дисциплинированность. Ход: Ледокол, Лошадка, Поплавок, Звездочка, Уточка, Вертушка, Игра «Коробочка».

3 неделя: Ход: Лодочка, Ледокол, Лошадка, Воробушки, Поплавок, Звездочка, Пружинка.

4 неделя: Ход: Ходьба в построении, Воробушки, Ледокол, Дельфины, Стрелка, Спрячься, Поплавок, Звездочка, Игра «Эстафета с нырянием».

Февраль

1 неделя: Цель: Продолжать погружаться под воду с головой 10-12 раз подряд. Отрабатывать движения рук у бортика. Упражняться в задержке дыхания. Воспитывать выносливость. Ход: Ходьба в построении, , Ледокол, Спрячься, Моторчики, Стрелка, Игра «Охотники и утки».

2 неделя: Цель: Учить скользить или плавать, работая ногами. Продолжать скользить с нырянием сквозь обруч. Добиваться правильного, плавного скольжения, без брызг. Ход: Ходьба в построении, Лошадки, Стрелка, Цапли, Лошадки, Спрячься, Игра «Юные подводники».

3 неделя: Цель: Входить в воду скольжением. Упражняться в скольжении сквозь обруч различными способами. Четко выполнять упражнения. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Ледокол, Лягушки, Игра «Хоровод».

4 неделя: Цель: Скользить под водой, задерживая дыхание. Скользить на спине с «цепочкой». Принимать горизонтальное положение на спине. Воспитывать уверенность. Ход: Ходьба в построении, Крокодилы, Лодочка, Спрячься, Торпеда, Стрелка, Игра «Щука и лягушки».

Март

1 неделя: Цель: Учить выполнять упражнения и движения с большей активностью. Скользить под водой, задерживая дыхание на длительное время. Ход: Мышки и великаны, Морские коньки, Стрелка, Кто дальше, Волчек, Поплавок.

2 неделя: Цель: Отрабатывать технику плавания на груди. Выполнять 10-12 погружений по сигналу инструктора. Скользить на груди на расстояние. Воспитывать самостоятельность. Ход: Ходьба в построении, Спрячься, Стрелка, Игра «Буксир».

3 неделя: Цель: Продолжать отрабатывать технику плавания. Продолжать учить скользить сквозь обруч плавно, без брызг. Закреплять правила поведения в бассейне. Ход: Гуси, Лошадки, Упражнения с мячом, Звездочка, Поплавок, Игра «Лягушки и цапли».

4 неделя: Цель: Учить использовать полученные навыки в играх-соревнованиях. Скользить на груди без поддержки. Воспитывать умение естественно передвигаться в воде. Ход: Стрелка, Игра «Буксир», Игра «Водолазы».

Апрель

1 неделя: Цель: Учить плавать с полной координацией рук и ног, используя полученные навыки. Закрепить упражнение «Звездочка». Воспитывать смелость, чувствовать сопротивление воды. Ход: Лодочка, Ледокол, Моторчики, Звездочка, Игра «Буксир».

2 неделя: Цель: Продолжать учить плавать с полной координацией рук и ног. Упражняться в погружении под воду 10 – 12 раз подряд. Воспитывать желание добиваться новых результатов. Ход: Ходьба и бег парами, Лягушки, Ледокол, Дельфины, Спрячься, Стрелка, Игра «Хоровод».

3 неделя: Цель: Продолжать учить плавать в очках. Учить использовать полученные навыки плавания в играх. Воспитывать самостоятельность в выборе и организации игры. Ход: Ходьба в построении, Зайцы, Дельфины, Спрячься, Смелые ребята, Пружинка.

4 неделя: Цель: Продолжать учить плавать – скользить на груди и спине. Отрабатывать работу ног, воспитывать смелость, внимательность. Ход: Мышки и великаны, Ходьба в построении, Спрячься, Моторчики, Смелые ребята, Игра «Буксир».

Май

1 неделя: Цель: Продолжать учить входить в воду скольжением. Выполнять все упражнения четко, с большой активностью. Воспитывать организованность. Ход: Ходьба в построении, Цапли, Гуси, Дельфины, Игра «Эстафета с нырянием».

2 неделя: Цель: Итоговое занятие: - плавать или держаться на воде без поддерживающих средств любым способом. Ход: Ходьба в построении, Ледокол, Спрячься, Покажи пятки, Игра «Щучки и лягушки».

3 неделя: Цель: Продолжать упражняться в выполнении знакомых упражнений. Воспитывать желание заниматься. Ход: Крокодилы, Гуси, Поплавок, Звездочка, Игра «Кто дольше под водой».

4 неделя: Цель: Закреплять умение держаться на воде – упражнение «Звездочка». Задерживать дыхание на длительное время. Воспитывать выносливость. Ход: Поплавок, Звездочка, Вертушка, Уточка, Игра «Кто дальше».

Список литературы

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 2007
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2013.
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2014.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
6. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
7. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2011,
8. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. Г П «Полиграфист», 2005.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка, М.: 2000.
10. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
- 11.Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 2011.
12. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 2014.
13. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер. И.Л.Глейберг М.: -2012г.