

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ХАРКІВСЬКИЙ ПАЛАЦ ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ ТВОРЧОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання міської
методичної ради Департаменту освіти
Харківської міської ради

Від 16.06.2016 № 2

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Департаменту освіти
Харківської міської ради

Від 21.06.2016 № 197

Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
секції плавання
(масове навчання плаванню
учнів 2-х класів загальноосвітніх навчальних закладів)

м. Харків – 2016

Автор:

Конєва Тетяна Анатоліївна – завідувач фізкультурно-спортивним відділом Харківського Палацу дитячої та юнацької творчості Харківської міської ради Харківської області

Рецензент:

Мірошниченко В.І. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківського Національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

З метою поліпшення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у навчальних закладах освіти, боротьби з негативними явищами оточуючого соціального середовища, необхідністю розв'язання соціальних проблем, на виконання наказу Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.03 «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», у якому пункт 2.1 відносить заняття з плавання до обов'язкових фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, що мають відповідні умови була створена програма початкового навчання плаванню.

Навчальна програма реалізується у секції плавання позашкільного навчального закладу та спрямована на учнів 2-х класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Мета програми: формування у дітей стійкої мотивації до збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки через заняття плаванням.

Завдання програми:

- ознайомлення з основними стилями плавання;
- навчання правильно дихати та вміти бачити у воді;
- навчання триматися на воді;
- навчання спрощеному способу плавання;
- зміцнення здоров'я;
- формування інтересу до занять плаванням;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей та природних здібностей;
- формування морально-вольових якостей та позитивного ставлення до навколишньої дійсності.

Навчальна програма передбачає 2 місяці навчання:

початковий рівень – 4 год. на місяць, 1 год. на тиждень.

До занять у секцію плавання допускаються діти, що не мають протипоказань до занять фізичною культурою і спортом, належить до основної медичної групи для занять фізичною культурою.

Початковий рівень, перший рік навчання

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Розділ, тема	Кількість годин		
	теоретичних	практичних	усього
Вступ	0,5	-	0,5
Загальна фізична підготовка	-	1	1
Спеціальна фізична підготовка	-	1	1
Спеціальна технічна підготовка	-	5	5
Підсумок	0,5	-	0,5
Разом	1	7	8

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступ (0,5 год.)

Історія та розвиток плавання. Вплив водних процедур на стан здоров'я.

Загальна фізична підготовка (1 год.)

Вправи для м'язів рук та плечового поясу: одночасні та послідовні рухи в плечових, ліктювих та променезап'ясних суглобах. Повороти, колові рухи, змахи, ривкові рухи з різних вихідних положень. Вправи для м'язів тулуба: обертання тулуба праворуч, ліворуч при різних вихідних положеннях. Нахили. Згинання та розгинання тулуба. Вправи для м'язів ніг: піднімання опускання ніг, присідання, напівприсідання, випади. Колові рухи. Підскоки. Вправи в рівновазі.

Спеціальна фізична підготовка (1 год.)

На суші:

Рухи руками і ногами, як при плаванні кроль на грудях, на спині стоячи; в положенні сидячи – рухи ногами. Різновиди стрибків.

Спеціальна технічна підготовка (5 год.)

Процес навчання учнів основам техніки рухових дій, розвиток необхідних для цього рухових здібностей.

На суші: імітаційні вправи плавців; силові вправи.

У воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем, багаторазові видихи у воду. Вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні. Вправи для ознайомлення з рухами рук, як у плаванні стилем кроль на грудях та кроль на спині. Присідання із зануренням. Вправи «стрілочка» на спині, на грудях, «поплавок», «зірочка» на спині і на грудях. Плавання з допомогою дошки. Узгодження рухів руками із диханням. Подолання дистанції 10-15 метрів способом кроль на грудях та кроль на спині у повній координації,

узгоджуючи рухи рук та ніг. Ігри у воді: «Мисливці та качки», «Рибка у сітці», «Водолази», ігри з м'ячем.

Підсумок (0,5 год.)

Підбиття підсумків роботи.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- історію виникнення плавання;
- вплив водних процедур на стан здоров'я
- застосування плавання у повсякденному житті людини;
- правила безпеки життєдіяльності під час занять у воді.

Вихованці мають вміти:

- виконувати вправи «поплавок», «медуза», «зірочка»;
- робити багаторазові видихи у воду із зануренням обличчя;
- рухи руками і ногами, як у плаванні стилем кроль на грудях, на спині;
- узгодження рухів руками із диханням;
- ковзання на грудях з подальшим залученням роботи ніг, рук, дихання;
- подолання дистанції 15 метрів вивченим способом.

Вихованці мають набути досвід:

- дотримування правил безпеки життєдіяльності під час занять у водоймах;
- гри на воді.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. 2006 р.
2. Гринев В.Т., Погребной А.И., Костюк Ю.И., Звягинцева Т. «Основы обучения плаванию», Краснодар: ГИФК, 1990;
3. В.Деревянко, В. Сілкова, Т.Перець, Д.Силантьєв, «Плавання в школі», Київ, 2012;
4. Ганчар І.Л. «Методика викладання плавання: технології навчання та удосконалення», Одеса, 2006.