

Управление образования Мостовского райисполкома
Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

Областной конкурс на лучший образовательно-методический
комплекс в учреждениях дополнительного образования детей
и молодежи Гродненской области

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ
ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Часть I



Разработчик: Лисай Анна Ивановна,
педагог дополнительного образования
Квалификационная категория: вторая
Адрес: 231592, г.Мосты, ул.Советская,
д. 80-А
Контактный телефон: 80151564407

**Мосты
2023**

СОДЕРЖАНИЕ ОМК

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ».....	10
I.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК.....	35
1.1.Нормативные акты.....	36
1.1.1.Положение об объединении по интересам «Оздоровительное плавание» ГУО «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи».....	36
1.1.2.Согласие на обработку персональных данных.....	38
1.2.Методика обучения плаванию.....	39
II.ИНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК.....	47
2.1. Календарно-тематическое планирование.....	48
2.1.1.Первый год обучения.....	48
2.1.2. Второй год обучения.....	51
2.1.3. Третий год обучения.....	55
2.2. Разработки занятий.....	59
2.2.1.Разработка занятия по теме «Плавание кролем на груди с дыханием. Игры на воде ».....	59
2.2.2.Разработка занятия по теме «Имитационные упражнения для освоения способа плавания брасс».....	63
2.2.3.Разработка занятия по теме «Плавание кролем на груди с дыханием с различным положением рук для гребка. Игры на воде».....	66
2.2.4.Разработка занятия по теме «Соскоки вниз ногами».....	70
2.2.5.Разработка занятия по теме «Спортландия «Веселые старты».....	74
2.2.6.Разработка занятия по теме «Физкультурно-спортивный праздник «Зимние забавы».....	77
2.3. Сценарии воспитательных мероприятий, проводимых в шестой школьный день совместно с родителями.....	80
2.3.1.Разработка беседы-рассуждения «Моя семья – мое богатство».....	80
2.3.2. Сценарий спортивного водного праздника «Неразлучные друзья – взрослые и дети».....	83
2.3.3. Сценарий спортивного водного праздника «Вместе с папой сможем всё!».....	88
2.3.4.Сценарий спортивного праздника «На лужайке майским днем отдыхаем всей семьей!».....	92
2.3.5. Сценарий спортивно-развлекательной программы «Вместе с мамой, вместе с папой собираемся в поход».....	95
2.3.6. Сценарий игровой программы «Мы со спортом крепко дружим! Спорт здоровью очень нужен!».....	99

ВВЕДЕНИЕ

Проблема здоровья и здорового образа жизни занимает одно из приоритетных мест в философских, социологических и психолого-педагогических исследованиях, посвящённых формированию здоровой личности.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Похожее комплексное определение представлено в «Кратком психологическом словаре»: здоровье – это «относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации».

Так, Н. М. Амосов (1987), подчеркивая важность здоровья человека для созидания и развития общества, говорит, что народ здоров, если здорово общество. Б. Н. Чумаков (1997) отмечает, что здоровье человека – это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Здоровье человека, как подчеркивает А. А. Васильков (1997), является наивысшим интегративным показателем функционирования целостного организма, в котором все его компоненты упорядоченно и взаимосвязанно работают на одну общую идею активной деятельности, самосохранения и продления жизни.

В. П. Казначеев (1996) трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Финский учёный М. Карловен характеризует здоровье не только с качественной, но и с количественной стороны. Он указывает, что понятие здоровья должно включать в себя не только моментальное состояние организма, но и его потенциальные возможности, резерв которых определяет направление изменения в состоянии здоровья.

Длительное время здоровье трактовалось как проблема индивидуально-личностного бытия, имеющая значение, главным образом, для выживания и развития отдельного индивида. В настоящее время здоровье во все возрастающей степени осмысливается как значимый феномен социального бытия человека.

Вместе с тем из многих определений понятий здоровья можно выделить его признаки:

Отсутствие болезни.

Нормальное функционирование организма.

Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Единство физического, духовного, умственного и социального благополучия, саморегуляция гармонического взаимодействия всех органов.

Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Показатели роста и развития.

Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье – объективное состояние органов и систем организма человека. Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека.

Физическое здоровье – уровень развития функциональных возможностей организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Сексуальное здоровье – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в социальной среде.

Нравственный компонент здоровья определяется соответствием характера жизни человека общечеловеческим законам.

Компоненты здоровья – это основные направления развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. Стержневым компонентом структуры здоровья является духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает три основные части: интеллект, эмоции и чувства, волю, – определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов психического здоровья и здоровья в целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в

мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью, которое формируется в раннем детстве. Ценностное отношение к своему здоровью связано также с ощущением собственной значимости и наличием смысла жизни.

Современные исследователи подчеркивают, что на состояние здоровья влияют генетические, экологические, социальные, медицинские факторы, но приоритет имеют психологические, духовно-нравственные установки человека.

Всё это свидетельствует о том, что к формированию здоровьесберегающего поведения следует подходить как к глобальной междисциплинарной проблеме.

Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержания здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных учёных, здоровье человека более чем наполовину определяется образом жизни человека.

Понятие «образ жизни» можно определить как «способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств». Человек превращает жизнедеятельность в предмет своей воли и сознания, он обладает возможностью выбора средств, форм и условий бытия.

В литературе имеются различные определения понятия «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях; повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в её рамках – увеличивает активный, дееспособный период жизни личности; способствует формированию у человека разумных потребностей, общественно полезных ценностных установок, оптимистической концепции жизни, осознанному приобщению к полезным для здоровья формам поведения.

Благотворное влияние воды на организм человека определяется её физическими, химическими и биологическими свойствами, которые успешно используются для достижения определенных целей в практике физического воспитания и спорта. Плавание наиболее успешно исправляет нарушения осанки и деформацию позвоночника человека. В частности, лечебное плавание при сколиозе направлено на воспитание правильной осанки, возможной коррекции имеющейся деформации позвоночника и грудной

клетки, развитие правильного дыхания, увеличение силы, повышение тонуса мышц, особенно разгибателей позвоночника и брюшного пресса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, приобретение навыков плавания, коррекцию плоскостопия, закаливание организма. Действенным средством при всех степенях нарушения осанки является плавание брассом, баттерфляем, а также асимметрическое плавание с нагрузкой на отстающие в своем развитии мышечные группы.

Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика: увеличивается экскурсия диафрагмы за счет большей глубины и частоты дыхания. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3–5 минут при температуре 24–25°С увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ – на 50–75 %. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой. Уменьшение веса тела человека в воде, согласно закону Архимеда, позволяет с меньшими усилиями выполнять движения, что облегчает достижение поставленной цели. Кроме того, определенная плавность движений в воде разгружает опорно-двигательный аппарат людей, страдающих ожирением, предотвращая травмы мышц и суставов. Плавание является наименее травматичным видом физических упражнений.

В процессе деятельности объединений по интересам «Оздоровительное плавание» главная цель – социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- формирование социального опыта средствами групповой деятельности;
- освоение различных форм взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами плавательной подготовки;
- овладение основами техники спортивных способов плавания;
- формирование произвольного поведения, развитие инициативности, творчества, активности;
- содействие развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;
- освоение элементов здорового образа жизни;
- осуществление профилактики асоциального поведения детей и подростков средствами физической культуры и спорта;
- формирование у учащихся знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на высокие достижения в спорте и на соответствующую физическую подготовку.

Обучение строится по программе объединения по интересам «Оздоровительное плавание». Программа объединения по интересам разработана на основе типовой программы физкультурно-спортивного профиля. Актуальность её состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей

подрастающего поколения в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Разработан образовательно-методический комплекс. Его цель – обеспечение успешного освоения программы учащимися спортивных объединений по интересам, оказание им педагогической помощи и поддержки в познавательной, творческой, исследовательской и коммуникативной деятельности. Документы и материалы, входящие в ОМК, характеризуют методическое обоснование образовательного процесса по освоению программы, а также конкретные, апробированные приёмы, методы, технологии его организации.

ОМК объединения по интересам «Оздоровительное плавание» включает: теоретический блок (нормативные правовые документы, методические основы плавания);

инструктивно-методический блок (календарно-тематическое планирование, разработки отдельных занятий, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал);

контрольно-диагностический блок (тесты, анкеты, диагностические карты).

При обучении плаванию соблюдаются следующие методические правила.

1. Систематичность. Занятия плаванием проводятся регулярно, в определённой системе. В условиях учреждения, в зависимости от количества учащихся, от 1 до 2 раз в неделю. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Многочисленные исследования показали, что частые и относительно непродолжительные занятия дают лучший эффект, чем проводимые дольше, но реже.

2. Доступность. Объяснения и показ упражнений педагогом, их выполнение и физическая нагрузка доступны учащимся. При проведении учебных занятий педагог руководствуется принципами: «от простого – к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного – к новому», «от главного – к второстепенному».

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности младших школьников является игра. Исходя из этого положения, необходимо применяется как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.

4. Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Необходимо отметить, что учащиеся лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Показ изучаемого упражнения проводится педагогом перед началом занятия. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты, диаграммы, диафильмы, учебные фильмы и т. д.

5. Последовательность и постепенность. При обучении учащихся плаванию простые и лёгкие упражнения предшествуют более

сложным и трудным. К освоению новых упражнений педагог приступает только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Педагог знакомит учащихся с местом занятий, показывает способы плавания и рассказывает о них.

Образовательный процесс строится как на общепедагогических дидактических принципах (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.), так и на специальных, выражающих специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность занятий;
- чередование нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- циклическое построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Ожидаемые результаты:

владение элементарными теоретическими сведениями о гигиене, правилах поведения на воде;

знание правил техники безопасности на занятиях плаванием;

всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений;

умение выполнять старты и повороты, нырять в глубину и длину

выполнение требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

Обучение плаванию начинается с того, чтобы учащиеся освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается веселыми играми, забавами и развлечениями в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При широко применяются игровые упражнения и соревнования.

Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста способствует их оздоровлению, закаливанию, обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, вовлечению в раннем возрасте в занятия физкультурой и спортом, и, кроме того, плавание является таким же необходимым навыком, как и умение бегать, прыгать и т. д.

Необходимое условие успеха в работе с младшими школьниками – это поддержание положительного отношения учащихся к занятиям на всех этапах обучения. Педагог стремится к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли учащимся удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведёт

к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребёнка.

Основная работа с учащимися младшего школьного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание обращается на педагогические приёмы, позволяющие ребёнку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведёт к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребёнка в педагогической деятельности педагога.

Система рационального сочетания всех форм и методов образовательного процесса по формированию здорового образа жизни учащихся оказывает положительное влияние на развитие у учащихся двигательной активности, на улучшение состояния здоровья детей, становление двигательных способностей, совершенствование психофизических качеств и формирование интереса к занятиям плаванием через осознание учащимися своих возможностей, потребностей и способностей.



Фото 1. Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский» – база проведения кружков «Оздоровительное плавание»

Управление образования Мостовского райисполкома
Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»
Спортивно-туристический отдел

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора государственного
учреждения образования
«Мостовский районный центр
творчества
детей и молодежи»

01.09.2021 № 239

Программа объединения по интересам «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность»)

Разработчик: Лисай Анна Ивановна,
педагог дополнительного
образования

Возраст учащихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 3 года

РЕКОМЕНДОВАНО
для апробации на заседании
методического совета
от 01.09.2021, протокол № 2

Мосты
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – один из интересных и жизненно необходимых видов спорта. Умение хорошо плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма. Плавание доставляет учащимся много радости, удовольствия, служит прекрасным средством отдыха.

Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию организма учащихся, воспитывают волю, смелость, настойчивость, решительность, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Особенно важно для детей оздоровительное значение плавания. У учащихся повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавание положительно влияет на состояние центральной нервной системы. Правильно организованные занятия плаванием способствуют разностороннему развитию силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты и других двигательных способностей человека.

Программа объединения по интересам «Оздоровительное плавание» (далее – программа) разработана на основе типовой программы дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивного профиля (образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 от № 123. Актуальность ее состоит в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей подрастающего поколения в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В ходе реализации программы создаются условия для более полного удовлетворения индивидуальных запросов и способностей учащихся за счет разнообразия форм и видов физкультурных и спортивных занятий, творческого поиска новых форм физкультурно-спортивной деятельности, развития физической культуры, более совершенной спортивной базы, которыми располагает учреждение дополнительного образования детей и молодежи.

Цель программы: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

освоить различные формы взаимодействия и сотрудничества посредством овладения элементами плавательной подготовки;

овладевать основами техники спортивных способов плавания.

Развивающие:

формировать произвольное поведение, развивать инициативность, творчество, активность;

содействовать развитию функциональных систем организма посредством развития основных физических качеств;

способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы организма; укреплению дыхательной мускулатуры; повышению жизненного тонуса.

Воспитательные:

осваивать элементы здорового образа жизни;

формировать социальный опыт средствами групповой деятельности;

осуществлять профилактику асоциального поведения учащихся средствами физической культуры и спорта;

формировать у учащихся знания, интересы, умения и навыки, которые ориентируют их на систематические занятия спортом.

Организационные условия реализации программы

Образовательный процесс при реализации программы осуществляется в объединении по интересам – кружке. Основной формой организации образовательного процесса при реализации программы является занятие.

Программа рассчитана на учащихся младшего школьного возраста, начинающих (не умеющих) плавать.

Срок реализации программы – 3 года.

Продолжительность 1-го, 2-го и 3-го года обучения составляет 36 учебных недель: по 4 часа в неделю (144 часа в год).

Количество учащихся в объединении по интересам:

1-й год обучения – не менее 12 человек;

2-й и 3-й год обучения – не менее 8 человек.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. При построении учебного занятия в соответствии с принципом чередования нагрузки и отдыха перерыв между учебными часами не предусматривается.

Обучение осуществляется в очной форме на базовом уровне освоения образовательной области «Физкультурно-спортивная деятельность».

Форма организации образовательного процесса – групповая, мелкогрупповая, индивидуальная.

Формирование групп осуществляется в соответствии с возрастом учащихся, состоянием здоровья, физической подготовленностью. Занятия проводятся в плавательном бассейне, оборудованном в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, нормами техники безопасности и пожарной безопасности.

Прием лица для получения образования в объединении по интересам осуществляется на основании заявления законного представителя учащегося

при предъявлении документа, удостоверяющего личность учащегося, медицинской справки о состоянии здоровья.

На первом году обучения больше времени отводится способам плавания кроль на груди и кроль на спине. Со второй половины учебного года приступают к изучению способа брасс. Много внимания уделяется плавательной подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в процессе занятий по мере усвоения плавательных умений. По окончании первого года обучения учащиеся должны уметь показывать хорошую технику способов плавания кроль на груди и спине, а также технику отдельных элементов плавания способом брасс.

На втором году обучения продолжается совершенствование способов плавания кроль на груди и спине, усиливается плавательная подготовка за счет интенсификации работы и повышения скорости плавания, совершенствуется техника плавания способом брасс, разучивается техника плавания способом баттерфляй (дельфин).

На третьем году обучения учащиеся совершенствуют технику всех спортивных способов плавания, технику стартов и поворотов, знакомятся с правилами проведения соревнований, принимают участие в судействе соревнований, участвуют в соревнованиях по плаванию, знакомятся с врачебным контролем, ведут дневник самоконтроля.

Условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предъявляемым к учреждениям дополнительного образования детей и молодежи, специализированным учебно-спортивным учреждениям (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 04.06.2013 № 43), правилам безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 61), специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к содержанию и эксплуатации учреждений образования (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525). При комплектовании состава объединений по интересам следует придерживаться рекомендаций постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 26 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятий видами спорта».

В процессе обучения применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. Выбор зависит от задач занятия, подготовленности учащихся, их количества в группе.

Занятие состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. Первая часть проводится на суше и включает построение и расчет учащихся, объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые учащиеся будут делать в воде. В основной части учащиеся адаптируются к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами и играют в воде.

В заключительной части снижается физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия учащиеся повторяют упражнения в лежании и скольжении, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие рефлексией, подведением итогов, заданием на дом и организованным уходом.

При обучении учащихся младшего школьного возраста большое внимание уделяется играм в воде. Правильно подобранные игры помогают учащимся, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденный материал. На занятиях с детьми, не умеющими плавать, играм с водой отводится значительное место.

При подборе и комплектовании игр учитываются задачи занятия, наполняемость групп, техническая плавательная подготовленность занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

При включении в занятия подвижных игр, эстафет повышается интерес учащихся к занятиям, улучшается их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому педагогу в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые учащимися, но и за их эмоциональным состоянием.

Во время проведения занятий большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь.

На первых же занятиях учащиеся изучают правила поведения в бассейне. Педагог требует строгого их выполнения, учит правильному и безопасному входу в воду. Занятия в воде начинаются только тогда, когда предыдущая группа выйдет из воды. Необходимо поддерживать строгую дисциплину, вести наблюдения за всеми учащимися, находящимися в воде. Для большей активизации занятий учащихся следует привлекать к работе в качестве помощника педагога, им поручается наблюдение за техникой плавания своих товарищей по группе, за выполнением заданной нагрузки, готовить и проводить беседы со своими сверстниками в группе. Учащиеся неоднократно участвуют в соревнованиях по плаванию, изучают их правила.

Поскольку систематические занятия плаванием дают большую нагрузку на организм учащихся, необходимо правильно дозировать ее и внимательно следить за здоровьем учащихся. С юными пловцами проводятся беседы по гигиене, закаливанию, самоконтролю, а с их законными представителями – по рациональному питанию и режиму детей. Медицинский контроль осуществляется медицинским персоналом бассейна, а также кабинетом врачебного контроля районной детской поликлиники.

Материально-техническое обеспечение

Успешность обучения практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько правильно и четко соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются

меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Занятия в объединении по интересам «Оздоровительное плавание» проходят в малой ванне государственного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский». Длина ванны – 12 м, ширина – 8 м, глубина от 0,80 м до 1,10 м. На третьем году обучения целесообразно проводить занятия в большом 25-метровом бассейне, ограничивая плавание до середины бассейна.

На пути движения от душа к ванне бассейна размещаются ножные ванночки с проточной водой.

Для проведения занятий используется инвентарь: доски для плавания, колобашки, резиновые мячи, набор тонущих подводных игрушек, набор игрушек с изменяемой плавучестью, а также оборудование, сделанное своими руками: разделительные дорожки, футбольные ворота, сетка для игры в пионербол; стаканчики, ведра, пластмассовые болтики и гаечки, ведра с отверстиями, маленькие пластмассовые шары, гимнастические палки и обручи для подводного плавания. Также имеется музыкальная колонка, подбор методической литературы, аудио и видеозаписей, картотека игр и упражнений.

Обязательным условием работы физкультурно-оздоровительного комплекса является наличие медицинского кабинета, основной задачей которого является оказание первичной доврачебной помощи педагогам и учащимся, а также участие в проведении профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, травматизма.

Медицинским работником непосредственно перед началом занятий производится тщательный осмотр каждого учащегося.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- обучить правилам безопасного поведения на занятиях плаванием;
- способствовать формированию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, скоростных и координационных способностей;
- обучить основам техники спортивных способов плавания кроль на груди и на спине;
- обучить отдельным элементам способа плавания брасс;
- ознакомить с техникой выполнения стартов и поворотов;
- воспитывать внимание, решительность и смелость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка	8
1.1.	Правила безопасного поведения на занятиях	2
1.2.	Влияние физических упражнений на организм учащихся	1
1.3.	История развития плавания	1
1.4.	Основы техники спортивных способов плавания	2
1.5.	Основы формирования здорового образа жизни	2
II.	Практическая подготовка	136
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	68
2.2.	Техническая подготовка	46
2.3.	Интегральная подготовка (подготовительные и учебные игры)	18
2.4.	Контрольные испытания	4
	ИТОГО: 36 учебных недель	144
	Количество часов в неделю	4

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Правила безопасного поведения на занятиях.

Правила безопасного поведения в раздевалках и душевых бассейна. Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности на занятиях плаванием. Правила безопасного поведения вблизи водоемов, на берегах рек и озер.

1.2. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Значение двигательной активности в жизни человека. Положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Влияние плавания на сохранение правильной осанки.

1.3. История возникновения и развития плавания.

Находки археологов. Первые соревнования пловцов в Венеции. Первая любительская школа по плаванию в Англии («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Школы по плаванию в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. Всплеск популярности водных видов спорта в конце XIX века. Вхождение плавания в программу Олимпийских игр. Чемпионат среди стран Европы (1899 год). Международная федерация плавания (ФИНА). Основные дистанции для проведения соревнований, порядок проведения заплывов.

1.4. Основы техники спортивных способов плавания.

Понятие о технике плавания. Техника плавания кролем на груди. Техника

плавания кролем на спине. Понятие о технике плавания способом брасс. Отличительные особенности техник. Спортивное и прикладное значение этих способов плавания. Положение тела и головы в зависимости от скорости продвижения пловца. Техника движения руками, ногами. Дыхание. Согласование движений ног и рук с дыханием. Основные ошибки и их исправление. Техника стартов и поворотов.

1.5. Основы формирования здорового образа жизни.

Представление о здоровье и здоровом образе жизни. Значение занятий плаванием в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха. Гигиена плавания и купания. Уход за телом.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка на суше. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением, с использованием массы собственного тела, отягощений. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Приседания на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Упражнения в приседаниях, прыжках, выпадах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение команд: «на старт», «марш». Старт из различных исходных положений. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями. Бег с высоким подниманием бедра, бег на месте с опорой руками о стенку. По сигналу выполнение прыжка, рывка, изменение направления бега, прыжка с хлопками перед грудью и за спиной, прыжков с двойным ударом ногой о ногу. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорениями.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание кролем на груди и спине на дистанцию 12 м.

Упражнения для развития ловкости. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Различные упражнения с мячом: броски и ловля, перебрасывание с одной руки на другую. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре.

Упражнения для развития гибкости. Круговые вращения руками вперед и назад. Кисти в замок – круговые движения в правую и левую стороны. Ладонь к ладони – поднять локти до прямого угла в лучезапястном суставе. Круговые движения в плечевых и локтевых суставах. Приседания с максимальным отведением рук вверх, взявшись кистями за рейку гимнастической стенки на

уровне плеч. Соединение кистей в области лопаток – одна рука проносится через плечо назад, другая снизу назад. Выкруты вперед и назад, удерживая в руках гимнастическую палку или скакалку на ширине плеч. Ходьба «гусиным» шагом, ходьба на прямых ногах: на каждый шаг коснуться кистями рук носков ног или пяток. Наклоны туловища вперед – ноги прямые. В парах, хватом кистей сверху выполнить шаг в сторону, дальней ногой от партнера. Мост с помощью партнера и самостоятельно, с опорой на руках. Сед, одна нога, согнутая в колене под себя, другая прямая – наклон вперед. Разведение ног в стороны. Повороты стоп вовнутрь и наружу. Стоя на коленях, сед на пятки – наклон назад прогнувшись.

2.2. Техническая подготовка.

Освоение с водой. Упражнения для ознакомления с сопротивлением воды. Передвижение по дну: шагом, бегом, по одному, взявшись за руки, с помощью гребковых движений руками. Движения руками в различных направлениях; прыжки, приседания. Дыхательные упражнения: выдохи в воду, лежание и скольжение на груди и спине. Доставка предметов со дна бассейна. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна.

Плавание кролем на груди. Специальная физическая подготовка на суше (ОРУ, имитационные упражнения). Движение рук. Движение ног. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения ногами, держась за бортик или опираясь руками о дно; то же с поддержкой товарища. Плавание с помощью одних ног с опорой о доску. Плавание с помощью движений ног и различным положением рук (правая (левая) вверху, левая (правая) у бедра; обе руки прижаты к бедрам). Проплыwanie небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания. Плавание с полной координацией кролем на груди на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание кролем на спине. СФП на суше. Имитационные упражнения для освоения плавания кролем на спине. Положение тела, движение ног. Движение рук. Плавание с помощью движений одних ног. Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Согласование движения рук и ног. Освоение способа в целом. Плавание с полной координацией кролем на спине на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание способом брасс. Ознакомление с техникой движения ногами и руками в плавании способом брасс. Имитационные упражнения для освоения плавания брассом.

Прыжки в воду. Прыжки в воду без движений рук. Соскок вниз ногами с низкого бортика.

Старты, повороты, ныряние. Имитационные упражнения для освоения стартов, поворотов и ныряний в воду. Старты из воды.

Подвижные игры на воде. Игры с преодолением сопротивления в воде. Игры с погружением в воду с головой. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохом в воду. Игры с открыванием глаз в воде. Игры со

скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду. Игры с мячом. Элементы водного пола: передача и ловля, броски; ведение мяча.

Соревнования и эстафеты. Участие в Днях здоровья, спортивных праздниках и мероприятиях.

2.3. Интегральная подготовка (подготовительные и учебные игры).

Игры на ознакомление со свойствами воды: «Кто выше?», «Лягушата», «Пролезь в круг», «Море волнуется», «Полоскание белья».

Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде: «Умывание», «Кто быстрее спрячется под воду», «Хоровод», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Спрячься», «Брод», «Охотники и утки», «Поезд в тоннель».

Игры с прыжками в воду: «Не отставай», «Прыгни в круг», «Эстафета».

Игры на всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза», «Кто сделает», «Винт», «Буксир», «Звездочка».

Игры с выдохом в воду: «У кого больше пузырей», «Ваньки-встаньки», «Спрячься в воду», «Плыви, игрушка», «Сядь на дно», «Гудок», «Качели».

Игры со скольжением и плаванием: «Стрела», «Торпеды», «Кораблекрушение», «Фонтан», «Кто победит», «Салки».

Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Гонки мячей».

Развлечения на воде: «Стой крепко», «Буксиры», «Чехарда», «Соревнование с доской», «Ходьба на пятках», «Крокодилы на охоте», «Удержись».

2.4. Контрольные испытания.

Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности. Скольжение на спине и на груди с различными положениями рук, скольжение на спине и на груди с последующей работой ногами кролем, выполнение не менее 10 ритмичных выдохов в воду, правильное выполнение элементов «Поплавок», «Звездочка» (на груди и на спине), «Медуза», погружение в воду с открытыми глазами и доставание мелких предметов со дна бассейна. Проплытие дистанции 10-12 м кролем на спине, дистанции 10-12 м кролем на груди.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу **первого года обучения** учащиеся должны *знать:*

о здоровье, здоровом образе жизни и месте в нем плавания;
элементарные теоретические сведения о технике и правилах плавания;
правила техники безопасности на занятиях плаванием;

гигиенические требования к плавательному костюму и средствам личной гигиены;

изученные упражнения и способы деятельности;

иметь:

интерес к занятиям плаванием;

всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием
 быстроты, ловкости и координации движений;
 представление о технике плавания способом брасс;
уметь:
 плавать кролем на груди и на спине с полной координацией движений;
 проплыть дистанцию 10-12 м способом плавания кроль на груди и
 10-12 м способом плавания кроль на спине;
 показать технику отдельных элементов плавания способом брасс;
 выполнять старты и повороты;
 нырять в глубину и длину;
 выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с
 возрастом;
 выполнять требования по специальной физической подготовке в
 соответствии с возрастом;
 играть в разученные игры на воде.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

ознакомить учащихся с мерами профилактики травматизма на занятиях
 плаванием;
 научить соблюдать режим дня, питания и правила личной гигиены;
 совершенствовать способы плавания кроль на груди и спине;
 обучить технике плавания способом брасс;
 ознакомить учащихся со способом плавания баттерфляй (дельфин);
 способствовать развитию выносливости, интенсификации работы,
 повышению скорости плавания;
 совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов;
 воспитывать самостоятельность, активность и решительность;
 формировать потребность в систематических занятиях физической
 культурой и спортом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка	8
1.1.	История и развитие плавания в Республике Беларусь	1
1.2.	Правила безопасного поведения на занятиях	2
1.3.	Влияние физических упражнений на организм учащихся	1
1.4.	Правила избранного вида спорта	1
1.5.	Основы техники спортивных способов плавания	1

1.6.	Основы формирования здорового образа жизни	2
II.	Практическая подготовка	136
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	66
2.2.	Техническая подготовка	52
2.3.	Интегральная подготовка	14
2.4.	Контрольные испытания	4
	ИТОГО: 36 учебных недель	144
	Количество часов в неделю	4

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. История и развитие плавания в Республике Беларусь.

Общественные школы плавания (1924 год). Первенства БССР по плаванию (водные праздники республики). Встреча со спортсменами рабочего союза Франции (1935 год). Первые чемпионы и рекордсмены СССР среди белорусских пловцов: Георгий Семенов, Леонид Мамат, Леонид Голубев. Чемпионы и рекордсмены СССР: З. Шелешнева, В. Симакова, Л. Абросимова, Н. Самсонова, Н. Крюков, Л. Леоненок, И. Дурейко, Л. Голубев, Н. Колодяжный, К. Мадей (1937-1941 годы). Развитие плавания в Беларуси в послевоенный период. Образования Федерации плавания БССР.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях.

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Дисциплина на занятиях. Предупреждение чрезмерного охлаждения. Проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Использование спасательных средств. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе.

1.3. Влияние физических упражнений на организм учащихся.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ.

1.4. Правила избранного вида спорта.

Требования официальных правил вида спорта – плавания. Возрастная классификация. Соревнования. Дисциплины, в которых регистрируются рекорды.

1.5. Основы техники спортивных способов плавания.

Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Характеристика техники плавания – баттерфляй (дельфин). Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Техника движения рук, ног. Согласование движений ног и рук с дыханием. Просмотр видеофильмов по технике плавания

лучших спортсменов. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

1.6. Основы формирования здорового образа жизни.

Личная гигиена, режим дня и питания учащегося. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий – воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений. Понятие об инфекционных заболеваниях – передача распространение – меры профилактики – предупреждение заболеваний. Гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения и перестроения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с сопротивлением, с использованием массы собственного тела, отягощений. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Приседания на двух и одной ноге. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, упражнения в сопротивлении, держась за мяч (вырывание, перетягивание). Упражнения в приседаниях, прыжках, выпадах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения для развития быстроты. Выполнять команды: «на старт», «марш». Старт из различных исходных положений. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями. Бег с высоким подниманием бедра, бег на месте с опорой руками о стенку. По сигналу выполнить прыжок, рывок, изменить направление бега, прыжок с хлопками перед грудью и за спиной, прыжки с двойным ударом ногой о ногу. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорениями. Бег с различной скоростью до 400 м.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание кролем на груди и спине на дистанцию 20-24 м (12 м – поворот – 12м). Плавание брассом на дистанцию 10-12 м.

Упражнения для развития ловкости. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Различные упражнения с мячом: броски и ловля, перебрасывание с одной руки на другую. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре.

Упражнения для развития гибкости. Круговые вращения руками вперед и назад. Кисти в замок – круговые движения в правую и левую стороны. Ладонь к ладони – поднять локти до прямого угла в лучезапястном суставе. Круговые

движения в плечевых и локтевых суставах. Взяться кистями за рейку гимнастической стенки на уровне плеч – приседания с максимальным отведением рук вверх. Соединение кистей в области лопаток – одна рука проносится через плечо назад, другая снизу назад. Выкруты вперед и назад, удерживая в руках гимнастическую палку или скакалку на ширине плеч. Ходьба «гусиным» шагом, ходьба на прямых ногах: на каждый шаг коснуться кистями рук носков ног или пяток. Наклоны туловища вперед – ноги прямые. В парах, хватом кистей сверху выполнить шаг в сторону, дальней ногой от партнера. Мост с помощью партнера и самостоятельно, с опорой на руках. Сед, одна нога, согнутая в колене под себя, другая прямая – наклон вперед. Разведение ног в стороны. Повороты стоп вовнутрь и наружу. Стоя на коленях, сед на пятки – наклон назад прогнувшись.

2.2. Техническая подготовка.

Плавание кролем на груди. Проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания. Плавание с полной координацией кролем на груди на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание кролем на спине. Плавание с полной координацией кролем на спине на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание с полной координацией движений с дыханием. Проплывание с максимальной скоростью отдельных отрезков.

Плавание способом брасс. Имитационные упражнения для освоения плавания брассом. Плавание с полной координацией брассом на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание способом баттерфляй. Обучение плаванию способом дельфин. Работа рук на суше и в воде. Движения ног в воде с опорой руками о бортик. Плавание с помощью ног, руки вверху с опорой на доску, руки прижаты к бедрам; плавание руки дельфин, ноги кроль; многократное проплывание с помощью ног отрезков до 10 м. Согласование работы рук, ног и дыхания.

Прыжки в воду. Соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись. Выход из воды.

Старты, повороты, ныряние. Старты из воды. Разучивание по этапам поворотов. Повороты на груди и спине: наплыв (подход к щиту); скоростной поворот; выход из воды с максимальной скоростью проплывания отрезка 8-10 метров. Упражнения для совершенствования стартов и поворотов.

Подвижные игры на воде. Игры с преодолением сопротивления в воде. Игры с погружением в воду с головой. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохом в воду. Игры с открыванием глаз в воде. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду. Игры с мячом. Элементы водного пола: передача и ловля, броски; ведение мяча.

Соревнования и эстафеты. Участие в Днях здоровья, в спортивных праздниках и мероприятиях. Семейные эстафеты.

2.3. Интегральная подготовка (подготовительные и учебные игры).

Игры на ознакомление со свойствами воды: «Футбол», «Цапли», «Мостик», «Кузнечики», «Переправа», «Лодочки», «Поймай воду», «Рыбы и сеть», «Караси и карпы», «Мяч в воздухе».

Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде: «Циркачи», «Насос», «Водолазы», «Утки-нырки».

Игры с прыжками в воду: «Кто дальше проскользит», «На старт – марш!», «Каскад».

Игры на всплытие и лежание на воде: «Поднырни», «Торпеды», «Кто сделает кувырок», «Пятнашки с поплавком».

Игры с выдохом в воду: «Поезд», «Насос», «Фонтаны», «Кто победит».

Игры со скольжением и плаванием: «Марафон», «Кто дольше», «Кто быстрее проплывет», «Гусеница».

Игры с мячом: «Мяч своему тренеру», «Водное поло».

Развлечения на воде: «Весы», «Кто перетянет», «Сделать в воде», «Слушай сигнал», «Арбузовоз».

2.4. Контрольные испытания.

Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности. Проплытие небольших отрезков с максимальной скоростью различными способами плавания; проплытие дистанций 10-12 м, 20-24 м с различными интервалами отдыха; с многократным повторением; с переменной скоростью; на результат.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу **второго года обучения** учащиеся должны *знать:*

основы личной гигиены, причины травматизма при занятии плаванием и правила его предупреждения;

влияние физических упражнений на организм человека;

способы плавания;

иметь:

всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием выносливости;

более глубокие теоретические сведения о гигиене, технике и правилах плавания;

уметь:

проплыть дистанцию 20-24 м способом кроль на спине и способом кроль на груди;

проплыть дистанцию 10-12 м способом брасс;

плавать кролем на груди, на спине, способом брасс в полной координации движений;

показать технику отдельных элементов плавания способом баттерфляй (дельфин);

выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

обучить учащихся правилам безопасного поведения во время самостоятельного плавания;

совершенствовать технику всех спортивных способов плавания, технику стартов и поворотов;

развивать скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость;

ознакомить с правилами проведения соревнований по плаванию;

привлекать учащихся к участию в соревнованиях по плаванию, к судейству соревнований по плаванию;

формировать интерес к целенаправленной многолетней подготовке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования разделов и тем	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка	8
1.1.	История и развитие плавания в Республике Беларусь	1
1.2.	Правила безопасного поведения на занятиях	1
1.3.	Организация и проведение соревнований	3
1.4.	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2
1.5.	Основы формирования здорового образа жизни	1
II.	Практическая подготовка	136
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	58
2.2.	Техническая подготовка	64
2.3.	Интегральная подготовка	8
2.4.	Судейская практика	2
2.5.	Контрольные испытания.	4
	ИТОГО: 36 учебных недель	144
	Количество часов в неделю	4

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. История и развитие плавания в Республике Беларусь.

Современное состояние плавания в Республике Беларусь. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Белорусские пловцы.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях.

Повторение правил безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания», «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

1.3. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Республиканские правила проведения соревнований. Программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Виды и дистанции соревнований по плаванию. Выполнение старта, прохождение дистанции, повороты, финиш. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Правила ведения протоколов.

1.4. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Понятие об основных физических качествах человека. Значение и содержание врачебного контроля. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Самоконтроль при занятиях плаванием. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит; работоспособность, настроени. Ведение дневника самоконтроля. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

1.5. Основы формирования здорового образа жизни.

Характеристика составляющих ЗОЖ. Биоритмы человека. Основы режима дня. Сон и его значение. Здоровый сон, гигиена сна. Сон и бодрствование. Режим труда и отдыха. Понятие об активном и пассивном отдыхе. Профилактика переутомления. Предупреждение умственного и физического утомления.

Переохлаждение и меры его предупреждения. Значение и правила закаливания. Закаливание водой. Влияние занятий плаванием на умственную работоспособность учащегося.

Вредные привычки. Никотин, алкоголь и наркотики, особенности их влияния на организм учащихся и пути их профилактики.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с набивными мячами, подтягивание на перекладине, брусках разной высоты; сгибание рук в упоре; упражнения с резиновыми амортизаторами; метание малого мяча.

Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи. Из различных исходных положений вращение, наклоны, повороты головы; наклоны туловища; круговые движения тазом; выполнение «угла» в висе и упоре; переноска груза.

Упражнения для развития силы мышц ног. Приседание на одной и обеих ногах; прыжки вверх с места; прыжки в высоту и длину с разбега; различные выпады; бег на короткие и средние дистанции.

Упражнения для развития подвижности в суставах. Круговые движения руками вперед, назад; махи ногами вперед, назад, в стороны; упражнения с гимнастической палкой; повороты корпуса влево, вправо; наклоны; вращения; «шпагат» и «мост». Различные имитационные упражнения на суше и в воде, гимнастические и акробатические упражнения (в парах, с сопротивлением, отягощением).

Упражнения для развития ловкости. Синхронные и асинхронные сочетания движений рук и ног. Различные упражнения с мячом: броски и ловля, перебрасывание с одной руки на другую. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Различные равновесия. Ходьба по возвышенной опоре.

Упражнения для развития быстроты. При помощи сигнала быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед. Бег спиной вперед. По сигналу поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м. Упражнения для развития стартовой скорости: бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время. «Бег на одной ноге» 10, 14, 20 метров: на выигрыш («кто быстрее»); на время. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега.

Плавание на коротких отрезках (10-12 м), эстафеты, плавание в спарринге, с лидированием, плавание с различными вариантами дыхания (вдох через два, три или четыре цикла движений). Выполнение стартов и поворотов с включением плавания на 12-метровых отрезках дистанции на время. Плавание с помощью предварительно растянутого резинового амортизатора, закрепленного одним концом за пояс учащегося.

Упражнения для развития общей выносливости. Плавание кролем на груди и спине на дистанцию 36 м (12 м – поворот – 12 м – поворот – 12). Плавание брассом на дистанцию 24 м (12 м – поворот – 12 м). Плавание способом баттерфляй на дистанцию 10-12 м.

2.2. Техническая подготовка.

Упражнения для совершенствования спортивных способов плавания кроль на груди и спине, брасс, для изучения способа плавания баттерфляй.

Плавание кролем на груди. Плавание с полной координацией кролем на груди на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание кролем на спине. Плавание с полной координацией кролем на спине на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание способом брасс. Плавание с полной координацией брассом на различные дистанции в заданном темпе.

Плавание способом баттерфляй. Обучение плаванию способом дельфин. Работа рук на суше и в воде. Движения ног в воде с опорой руками о бортик; то же с доской. Согласование работы рук, ног и дыхания. Плавание с полной координацией способом баттерфляй на различные дистанции в заданном темпе.

Прыжки в воду. Спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись. Выход из воды с максимальной скоростью проплывания отрезка 8-10 метров.

Старты, повороты, ныряние. Старт с тумбочки: индивидуальный выбор положения ног, рук, корпуса при выполнении стартовых команд; вход в воду и проплывание с максимальной скоростью отрезка 8-10 м. Повороты на груди и спине, скоростной поворот.

Подвижные игры на воде. Игры с преодолением сопротивления в воде. Игры с погружением в воду с головой. Игры со всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохом в воду. Игры с открыванием глаз в воде. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду. Игры с мячом. Элементы водного пола: передача и ловля, броски; ведение мяча.

Соревнования и эстафеты. Участие в днях здоровья, в спортивных праздниках и мероприятиях.

2.3. Интегральная подготовка (подготовительные и учебные игры).

Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Клоунада», «Полет», «Все вместе».

Игры на всплывание и лежание на воде: «Авария», «Слушай сигнал».

Игры со скольжением и плаванием: «Кто сделает меньше гребков», «Чей рекорд?», «Эстафета с выбыванием».

Игры с мячом: «Волейбол в воде», «Борьба за мяч».

Игры с элементами прикладного плавания: «С донесением вплавь», «Переправа», «Достать пострадавшего», «Эстафета с препятствиями».

Развлечения на воде: «Летающий дельфин», «Бой лодок».

2.4. Судейская практика.

Организация и проведение соревнований своей группы по заданию педагога. Работа с секундомером. Исполнение обязанностей судьи на дистанции, финише.

2.5. Контрольные испытания.

Плавание способом кроль на спине в полной координации 25-50 м с сохранением техники плавания; плавание способом кроль на груди в полной координации 25-50 м с сохранением техники плавания; плавание способом брасс в полной координации 25-50 м с сохранением техники плавания; плавание способом баттерфляй 12-25 м; спад в воду головой вниз-вперед из положения сидя на бортике руки вверх.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу третьего года обучения учащиеся должны *знать:*

более глубоко основы техники всех видов плавания;

основы судейской практики;
историю развития плавания в Республике Беларусь, известных белорусских пловцов;

иметь:

всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

элементарные навыки судейства;

уметь:

вести здоровый образ жизни;

свободно плавать с хорошей техникой всех изученных способов плавания;

организовать соревнования в своей группе;

вести дневные самоконтроля;

выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом.

владеть:

техникой стартов и поворотов.

Результаты образовательной деятельности по программе:

повышение уровня личностного и социального развития учащихся;

развитие коммуникативных способностей, инициативности, самостоятельности;

рост уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности;

приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

формирование умений осваивать новые виды деятельности посредством занятий физическими упражнениями;

овладение умениями и навыками спортивных способов плавания;

развитие интереса учащихся к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом и стойкий интерес к ним.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для подведения итогов реализации программы используются все виды спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности: соревнования, спортивные праздники, массовые спортивные мероприятия.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами организации образовательного процесса являются теоретические и практические учебные занятия, соревнования, активные формы досуга, судейская практика.

Образовательный процесс строится, как на общепедагогических дидактических принципах, так и на специальных, выражающих специфические закономерности физического воспитания:

систематичность: постоянные занятия плаванием дают намного более значимый эффект, чем нерегулярные;

доступность: физическая нагрузка, объяснения педагога, показ и выполнение упражнений, должны быть понятны учащимся. При проведении занятий необходимо придерживаться принципа «от простого к сложному»;

активность: основной формой деятельности учащихся младшего школьного возраста является игра. Из этого следует, что в занятия важно включать больше игр и игровых упражнений. Это делает учащихся более активными, мотивирует их интерес к занятиям плаванием;

наглядность: наиболее успешным обучение происходит, если использовать метод показа. Учащиеся могут легче воспринять наглядное изображение действия, чем его словесное описание;

последовательность и постепенность: в самом начале обучения плаванию для учащихся необходимо выбирать более легкие упражнения, затем можно усложнять, добавляя движения. Сначала разучивается небольшое количество упражнений, затем упражнения повторяются с движений предыдущих занятий.

Используются следующие формы проведения занятия: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Фронтальная форма проведения занятия рассчитана на то, чтобы выполнялись одновременно упражнения всеми учащимися. Она применяется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в безопорном и опорном положениях. Достоинство ее заключается в том, что при ее применении педагог будет вести занятие одновременно с большим количеством учащихся.

Групповая форма. Учащиеся распределяются на несколько микрогрупп и от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством педагога или его помощников (хорошо плавающих учащихся) занимается в своей в части бассейна.

Индивидуальная форма чаще всего используется в работе с отставшими или преуспевающими. Она применяется также на контрольных испытаниях. В этом случае учащийся выполняет упражнение, а педагог объясняет процесс его выполнения, отмечая плюсы и минусы в технике движений.

Средства обучения плаванию – подготовительные, специальные и общеразвивающие физические упражнения.

Подготовительные упражнения развивают те физические качества, необходимые для совершенствования в отдельных элементах техники и изучения навыка плавания. Подготовительные упражнения делятся на три группы:

- а) для изучения спортивных способов плавания;
- б) для освоения с водой;
- в) для изучения облегченных способов плавания.

Подготовительные упражнения учат принимать горизонтальное положение в воде, выполнять простейшие движения, преодолевать чувство страха перед водой. Они необходимы для изучения техники спортивных способов плавания, включают упражнения в воде, имитацию и упражнения на суше.

К подготовительным упражнениям на суше относят упражнения с набивными мячами, гантелями, упражнения с амортизаторами, упражнения на гимнастической стенке и растягивание суставов.

Упражнения для имитации применяют для ознакомления учащихся с формой движений. Их выполняют на суше, и они не похожи по ощущениям, с упражнениями, которые учащийся испытывает, когда находится в воде, поэтому делать повторно их не желательно, так как они тормозят освоение движений в воде.

Общеразвивающие упражнения помогают развить основные двигательные качества: гибкость, быстроту, силу, ловкость и выносливость. Они воздействуют на развитие отдельных групп мышц, подходят в качестве средств лечебной физической культуры, способных исправлять развитие грудной клетки, конечностей, позвоночника, осанки, и т. д. Помимо этого, общеразвивающие упражнения расширяют круг умений и двигательных навыков, совершенствуют функциональные возможности и подготавливают учащихся к наиболее эффективному освоению движений в плавании. Общеразвивающие упражнения также выполняются в форме гимнастических упражнений: бег, ходьба, элементы гимнастики, упражнения без предметов прыжки, с предметами, упражнения на снарядах, на местности.

Специальные упражнения применяют для совершенствования техники способов плавания, устраняя ошибки и осваивая наилучшие варианты техники, которые соответствуют индивидуальным особенностям учащимся.

Младший школьный возраст – это период, когда движения становятся более естественными, благодаря развитию координации движений. Однако, механизмы центральной нервной системы еще недостаточно развиты, поэтому 7–10 летние дети легко утомляются, значит, работа которую выполняют учащиеся должна быть более разнообразной по воздействию на те или иные или системы организма и мышечные группы, а также должен присутствовать краткосрочный отдых.

Методы обучения плаванию – это способы и приемы работы педагога, которых обеспечивает качественное и быстрое поставленной задачи – освоение навыка плавания. В ходе спортивной подготовки используются две большие

группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности учащихся.

Учебный материал для групп подбирается таким образом, чтобы обеспечить общее физическое развитие учащихся, освоение и дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания, необходимые теоретические знания.

Обучение в объединении по интересам строится на основе уровневой дифференциации и индивидуализации.

Педагогическое взаимодействие, направленное на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования как традиционных, так и инновационных технологий и форм обучения и воспитания, в том числе на основе применения элементов методики коллективного занятия, что обусловлено особенностями содержания программы. Объяснение нового материала осуществляется с помощью метода информирования (рассказы и беседы) и наглядного метода. Закрепление полученных знаний и умений, отработка навыков их применения на практике осуществляется в ходе самостоятельной работы учащихся.

Для создания комфортного микроклимата используются диалогичность общения, методики снятия эмоционального напряжения, интерактивные игровые методики.

Обеспечение безопасной жизнедеятельности учащихся достигается путем проведения на каждом занятии инструктажа по технике безопасности. Основное внимание уделяется воспитанию культуры здорового образа жизни.

Важным условием обеспечения высокой результативности обучения и воспитания является применение методов, обеспечивающих создание мотивационной сферы. Это создание «ситуации успеха», развернутость, позитивность и оптимистичность оценивания, личностная значимость и увлекательность деятельности, возможность проявить и реализовать свои двигательные способности.

Эффективность реализации программы достигается обеспечением обратной связи как завершающего компонента обучения, направленного на получение данных об эффективности образовательного процесса.

Обязательным условием реализации целевого назначения программы является диагностика личностного развития учащихся. Для этого используются разнообразные формы и методы: контроль (вводный, текущий, итоговый), наблюдение, психологическое тестирование, тестирование физической подготовленности и физической работоспособности детей, выполнение индивидуальных и групповых заданий.

При организации образовательного процесса применяется игровой метод в виде подвижных и спортивных игр.

Игровой метод используется в процессе спортивной подготовки не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и является весьма действенным методом воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Для повышения воспитательного потенциала занятия используются методы социально-эмоционального обучения. Для развития социально-эмоциональных навыков используются эффективные методические средства: сюжетно-ролевые игры, подвижные игры и игровые упражнения, элементы психогимнастики, коммуникативные игры, игры с элементами мимики и пантомимы. С целью обогащения развивающей предметно-пространственной среды используется «Экран настроения». Его задача – создание зоны для релаксации учащимися переживаемых эмоций.

Применение социальных сетей в образовательном процессе педагогом позволяет образовательный процесс сделать непрерывным, так как появляется возможность продолжительного взаимодействия педагога и учащихся в любое подходящее для этого время. Наличие данного ресурса позволяют своевременно учащимся и их родителям получать информацию о всех внутрикружковых делах, решать проблемные вопросы.

Итоговое занятие проводится в форме смотра достижений учащихся с соревновательными элементами с участием родителей.

Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие на соревнованиях известных спортсменов Мостовщины.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Физкультура и ты / сост. Т.Е. Заводова, В.В. Салодумская. – Минск: Красико-Принт, 2005. – 176 с.
2. Барани, Шитван. Обучение детей плаванию/ Барани Шитван. Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 158 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Учите детей плавать/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997.– 48с.
4. Бутович, Н.А. Плавание: Учеб. пособие. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора- общественника / Н.Ж.Булгакова- Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
6. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе/ Н.Ж.Булгакова. – Минск: Просвещение, 1974. – 290 с.
7. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С.Васильев, Б.Н.Никитский. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 192 с.

8. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию / В.С.Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 94с.
9. Викулов, А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. ВУЗов/А.Д.Викулов. – Москва: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2004. – 367с.
10. Гончар, И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Учебник для студентов ВУЗов/ И.Л.Гончар. – Минск: четыре четверти: экоперспектива, 1998. – 350 с.
11. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания/ С.М.Гордон. – Москва: Физкультура и спорт, 1968. – 200 с.
12. Коротков, И. М. ГТО первые ступени/ И.М.Коротков. – Москва: Молодая гвардия, 1972. – 96 с.
13. Оноприенко, Б. И. Учите детей плавать/ Б.И.Оноприенко. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 48 с.
14. Основы спортивного плавания. Сост. О. И. Логинова и А. А. Ваньков. Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 176 с.
15. Плавание: Ежегодник: 1991/ сост. З.П.Фирсов; Редкол.: Н.Ж. Булгакова и др. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 79с.
16. Плавание: Вып.1/Сост. З.П.Фирсов, Редкол.: С.М. Войцеховский и др. – Москва: Физкультура и спорт, 1996. – 72 с.
17. Соболев, Н. А. Учитесь плавать кролем/ Н.А.Соболев. – Изд. 2-е. Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 29 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Булах, И. М. Научите меня плавать/И.М.Булах, Г.И.Петрович. – Минск: Полымя, 1993. – 63 с.
2. Гриненко, М.Ф. Целебная сила движений/ М.Ф. Гриненко. Пер. с нем. Вильке Курт. – Москва: Знание, 1991 – 183 с.
3. Коновалов, Е.Д. Ты – сильнее воды! / Е.Д. Коновалов. – Москва: Мол. гвардия, 1983. – 128 с.
4. Маслов, В.И. Плавать должны уметь все / В.И.Маслов. – 2-е изд. – Москва: физкультура и спорт, 1992. – 62 с.
5. Плавание: Справочник. – Москва: Физкультура и спорт 1980, – 142 с.
6. Штихерт, Карл-Хейнц. Спорт. плавание : Для детей: Пер. с нем/ Штихерт Карл-Хейнц – Москва: Физкультура и спорт, 1993. – 151 с.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
Мостовского районного
исполнительного комитета

В.С.Тихонович

«01» сентября 2021 года



I. Теоретический блок

1.1. НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

1.1.1. ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОБЪЕДИНЕНИИ ПО ИНТЕРЕСАМ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ» ГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «МОСТОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

1. Общие положения

1.1. Основные принципы и содержание деятельности, условия создания и функционирования объединения по интересам в государственном учреждении образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи» (далее – Центр) определяются Положением об учреждении дополнительного образования детей и молодежи и Уставом Центра.

1.2. Под объединением по интересам понимается общность детей и взрослых, организованная на основе добровольности и самоопределения детей, общего интереса к конкретным направлениям деятельности.

1.3. К форме объединения по интересам относится: кружок.

1.4. Объединения по интересам могут создаваться как для учащихся одного возраста, так и разновозрастные.

2. Цели и задачи объединения по интересам

Цели и задачи объединения по интересам определяются в соответствии с приоритетами государственной политики в области образования детей и молодежи, конкретными направлениями деятельности и содействуют формированию идеологической культуры, гражданскому становлению личности, ее социализации.

3. Организация и содержание деятельности объединения по интересам

3.1. Прием лица в объединение по интересам осуществляется на основании его заявления при предъявлении им свидетельства о рождении или документа, удостоверяющего личность, медицинской справки о состоянии здоровья. От имени несовершеннолетнего заявление может быть подано его законным представителем.

3.2. Основной формой организации образовательного процесса в объединении по интересам является занятие.

3.3. Деятельность объединения по интересам осуществляется на основе программы объединения по интересам, которая реализуется в очной форме получения образования на базовом уровне освоения образовательной области «Спортивно-физкультурная деятельность».

3.3.Срок реализации программы объединения по интересам составляет 3 года.

3.4.Образовательный процесс осуществляется в объединении по интересам со всем составом учащихся, в подгруппах или индивидуально.

3.5. Наполняемость объединения по интересам и продолжительность занятий определяется в соответствии с Уставом Центра.

3.6. Занятия объединения по интересам проводятся согласно расписанию, утвержденному директором Центра и согласованному с профсоюзным комитетом учреждения.

3.7. Организационную, учебную, воспитательную деятельность объединением по интересам осуществляет педагог дополнительного образования на основании Положения об учреждении дополнительного образования детей и молодежи, других актов законодательства Республики Беларусь.

4.Документация объединения по интересам

К документации объединения по интересам относятся:

4.1. Программа объединения по интересам.

4.2. Календарно-тематический план.

4.3. Журнал планирования учета работы объединения по интересам.

4.4.Образовательный методический комплекс программы объединения по интересам.

4.5. Протоколы проверки знаний по правилам безопасного поведения.

4.6. Иная документация, необходимая для организации деятельности объединения.

1.1.2. СОГЛАСИЕ НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

(фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется))

(дата рождения, идентификационный номер (при отсутствии – номер документа, удостоверяющего личность))

В соответствии со статьей 5 Закона Республики Беларусь от 7 мая 2021 г. № 99-З «О защите персональных данных» даю согласие _____

(наименование (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)) и место нахождения (адрес места жительства (места пребывания)) оператора)
на обработку моих персональных данных:

Цель _____
(цель обработки персональных данных)

Объем:

(перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие)

Согласен	Не согласен

Цель _____
(цель обработки персональных данных)

Объем:

(перечень персональных данных, на обработку которых дается согласие)

Согласен	Не согласен

Перечень действий с персональными данными, на совершение которых дается согласие, общее описание используемых способов обработки персональных данных:

Информация об уполномоченных лицах:

(в случае, если обработка персональных данных осуществляется такими лицами)

Срок согласия

(срок, на который предоставляется согласие)

Мне разъяснены права, связанные с обработкой персональных данных, механизм их реализации прав, а также последствия дачи мною согласия или отказа в даче такого согласия.

(дата)

(подпись)

1.2.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Наиболее распространенным методом обучения плаванию как в нашей стране, так и за рубежом является исторически сложившийся **целостно-раздельный метод**. Уже в первых специальных руководствах по обучению плаванию, изданных свыше 200 лет назад (Гутс-Мутс и Орионцо-де-Бернарди, 1797), рекомендуется применять специальные подготовительные Упражнения для освоения с водой, а при обучении способы плавания расчленять на отдельные движения, выполняя каждый элемент сначала на суше, потом – в воде.

Методическая схема обучения одному способу плавания или элементу техники



Схема 1. Этапы обучения одному способу плавания.

Задачи, которые прежде всего необходимо решить:

1. Обеспечение оптимального положения тела в воде. Это – исходное положение, рабочая поза для плавания. Данное требование обусловлено спецификой системы условий, в которых выполняются движения пловца (подвижная опора, особенности дыхания, высочайшая плотность воды и т. д.). Такая задача успешно решается во многом благодаря движениям ногами (попеременным, одновременным – в принципе, любым).

2. Обучение правильному, согласованному с движениями дыханию.

Учитывая это, схему последовательного соединения элементов техники в единое целое рекомендуется строить следующим образом (схема 2).

Соединение элементов техники в единое целое

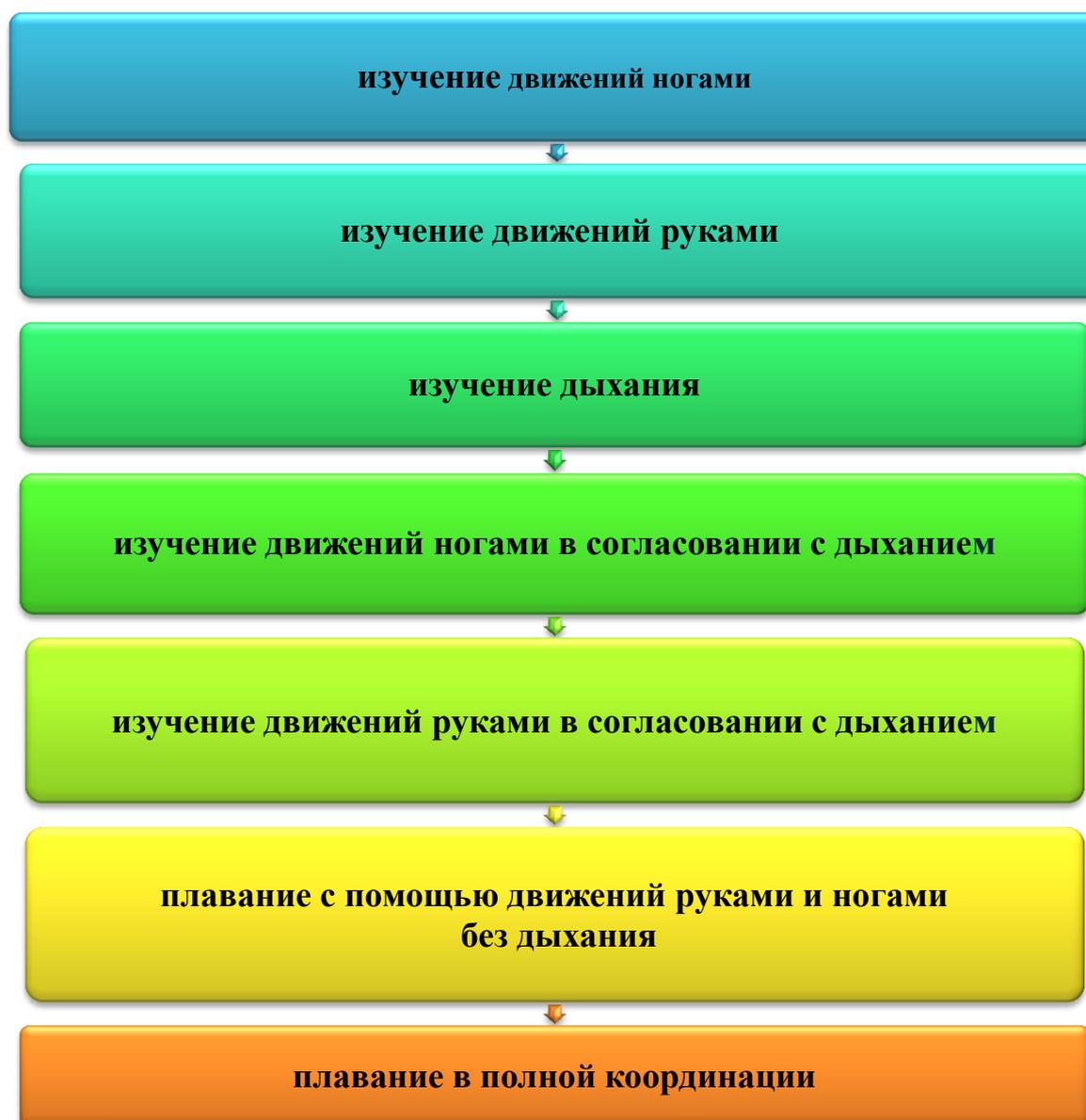


Схема 2. Последовательное соединение элементов техники плавания в единое целое.

Учитывая специфические особенности плавания (движения производятся в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении), каждое упражнение в процессе изучения следует выполнять в постепенно усложняющихся условиях.

Огромный опыт обучения плаванию отражен в продуманном переходе от выполнения упражнений в привычном вертикальном положении на суше к выполнению в непривычном горизонтальном положении в воде при постепенном уменьшении площади опоры и увеличении динамичности выполнения.

Каждое упражнение изучается по следующей методической схеме 3.

Методическая схема изучения упражнений в плавании

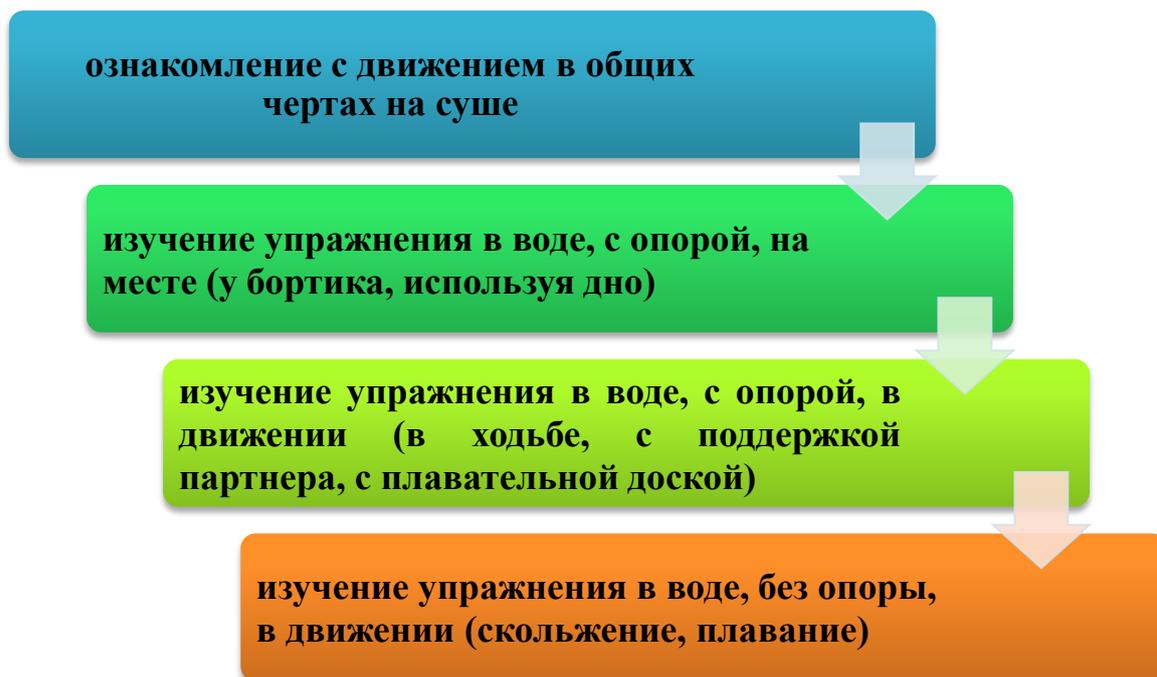


Схема 3. Изучение упражнений в плавании.

Последовательность изучения спортивных способов плавания

До сих пор мнения по этому вопросу расходятся. Богата и сама история вопроса. Так, в 1928 году преподавателями Государственного института физического образования им. П.Ф. Лесгафта был разработан «комплексный подход» к обучению, предусматривающий сначала изучение кроля, потом – брасса, затем – кроля на спине.

В 1932 году, с введением комплекса ГТО, стал широко применяться «метод трех ступеней», который можно рассматривать как продолжение и совершенствование «комплексного подхода». Задачами I ступени являлось изучение основ двух способов плавания: например, кроля на груди и на спине и брасса или кроля на груди и плавания на боку; подготовка и выполнение норм первой ступени комплекса ГТО. Задачи второй ступени – совершенствование освоенных способов плавания, подготовка и сдача норм II ступени. На III ступени ставились задачи дальнейшего совершенствования в технике плавания и тренировки, изучение элементов водного поло и прыжков в воду, ознакомление с основами методики обучения и тренировки.

«Комплексный подход» получил дальнейшее развитие в работах С.В. Ильина (1954) и Г.Ф. Полевого (1958).

С.В. Ильин пришел к выводу, что в изучении техники спортивных способов плавания последовательность не имеет никакого значения, но каждый способ осваивается лучше и быстрее на базе ранее изученного.

Г.Ф. Полевой разработал и экспериментально обосновал метод одновременного обучения технике спортивных способов плавания. По этой методике предусматривается одновременное изучение основных элементов техники каждого способа. Такими элементами он считал: движения руками в кроле, движения ногами в брассе и дельфине. На основе главных элементов идет изучение дополнительных элементов, изучение общей согласованности движений в способах плавания, совершенствование техники способов плавания и выбор основного способа.

По мнению Н.Ж. Булгаковой (1979), строительство новых бассейнов, увеличение контингента ДЮСШ плавания, перед которыми всегда стояла задача подготовки спортивного резерва для сборных команд страны, определили необходимость поиска и совершенствования методики обучения. Разрабатывается методика обучения технике спортивных способов плавания с задачей достижения в дальнейшем высокого спортивного мастерства. С этой точки зрения наиболее эффективным признан параллельно-последовательный метод обучения. К характерным признакам метода относятся: увеличенный период освоения с водой, изучение техники спортивных способов плавания в такой последовательности: кроль на груди и на спине, дельфин, брасс. Авторами разработано большое количество новых оригинальных упражнений, принципиально отличных от существовавших ранее. Они утверждают, что такой подход способствует более целостному освоению техники, расширению у занимающихся круга двигательных умений и навыков. Педагогический эксперимент с последующей оценкой физического развития и технической подготовленности юных пловцов показал высокую эффективность нового подхода. Разработанная методика призвана обеспечить своевременное формирование широкого вариативного запаса двигательных навыков – школы движений, на базе которой возможно совершенствование техники плавания, с учетом индивидуальных особенностей пловца в зрелые годы и в соответствии с современными требованиями высшего спортивного мастерства.

Таким образом, в развитии методики обозначились два направления: методика массового обучения плаванию как жизненно важному навыку и методика обучения плаванию с задачей достижения высокого спортивного мастерства.

С учетом возрастных особенностей организма, а также условий развития личности схема обучения спортивным способам плавания должна выглядеть так: кроль на груди, кроль на спине (во многом параллельно); брасс и дельфин (или наоборот).

Этапы в обучении двигательным действиям в плавании

В процессе обучения двигательному действию традиционно выделяют три этапа:

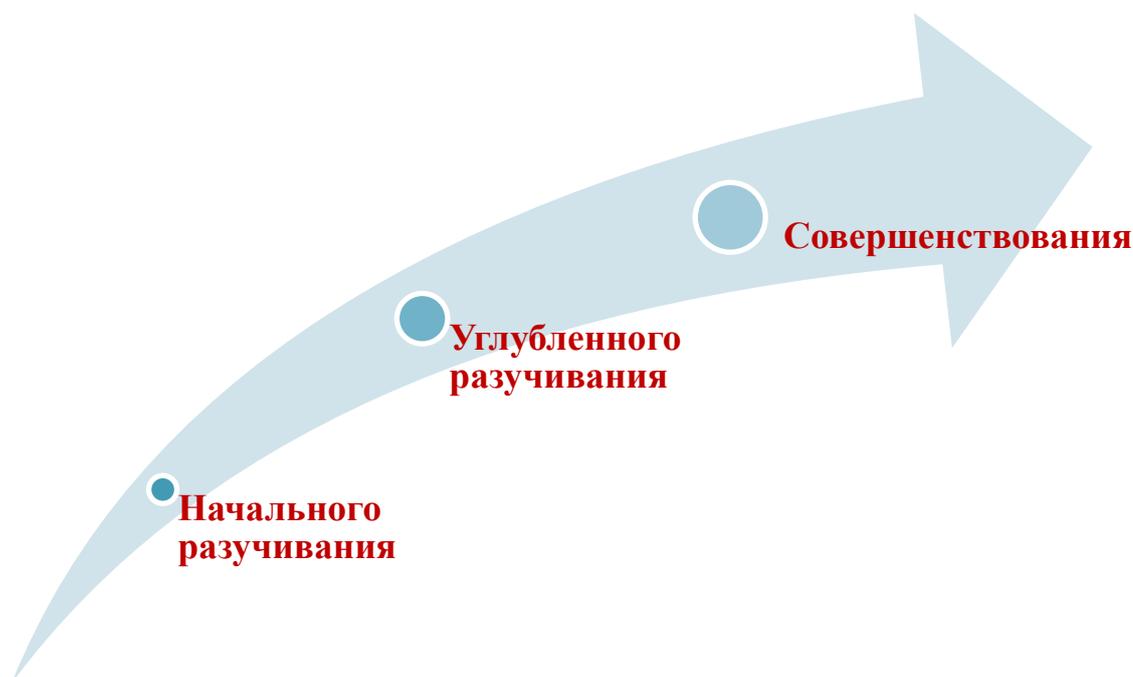


Схема 4. Этапы обучения двигательным действиям в плавании.

Этап начального разучивания. На этом этапе в первую очередь формируется знание о предмете, происходит осознание двигательной задачи, формирование представления об условиях выполнения двигательной задачи и способах ее решения.

Двигательная задача может быть описана языком символов, существовать символически, однако такую задачу нельзя реализовать, ее нужно перевести на язык той деятельности, которая позволит ее успешно решить. Таким образом, термины «двигательная задача» и «задача обучения» отличны.

На данном этапе идет формирование «ориентировочной основы действия» (ООД) (по М.М. Богену). ООД – образ системы условий, на которые необходимо опираться, реализуя двигательное действие. ООД – категория субъективная, существующая в сознании или (и) в подсознании как отражение условий действия.

Конечная задача начального этапа обучения – освоить движение на уровне умения.

Она реализуется следующим образом. Педагог ставит задачу, дает краткое ее обоснование, демонстрирует способ решения. Затем выделяются смысл и основные элементы двигательного действия (или двигательной задачи), анализируется способ решения. После объяснения движение демонстрируется еще раз. Следует заметить, что большое количество демонстраций зрительного восприятия не улучшает. Вместе с тем, используя показ, нужно помнить о том, что через систему зрительного анализатора проходит преобладающая доля информации. Однако обучение через показ (через подражание) – самая простая, исходная система обучения. Подражание тем успешнее, чем проще движение, в сложных же двигательных действиях гораздо важнее осознать механизм движения, понять его суть,

смысл. Для формирования зрительного и логического компонентов целесообразно сочетать натуральный показ с демонстрацией кинокольцовок, видеозаписей, допускающих замедление, остановку, повтор. Формированию представления помогает анализ фотоснимков, кинограмм, схем, таблиц, графиков, рисунков. Демонстрация и анализ обязательно должны сопровождаться комментариями педагога, причем речь последнего должна быть образная, яркая, эмоциональная.

Формирование представления должно быть направлено не на воспроизведение и копирование, а на осознание и постижение способа решения двигательной задачи.

ООД включает в себя:

задачу обучения;

сущность двигательной задачи;

описание способов ее решения;

перечень основных опорных точек (ООТ);

описание ощущений, возникающих при правильном выполнении двигательного действия;

описание возможных ошибок и способов их устранения.

На основе составленной ООД учащемуся предлагается устная или письменная инструкция. Он многократно проговаривает вслух (а потом и «про себя») содержание инструкции, особенно те ощущения, которые возникают при выполнении двигательного действия, и лишь после того, как он понял и запомнил инструкцию, делает попытку выполнить двигательное действие (пробует).

В первых попытках учащийся трансформирует систему образа в соответствии со своими собственными кинестезическими ощущениями. Здесь может исчезнуть прежняя ООД и появиться своя собственная. Отработка сопровождается многократным повторением упражнения и громким проговариванием. Словесная формула сначала не ассоциируется с нужными ощущениями, но помогает фиксировать внимание на исполняемом элементе и быстрее почувствовать, осознать его.

Формирование двигательных представлений и способов решения двигательной задачи реализуется в следующих методических приемах:

выполнение подводящих упражнений;

применение ограничителей движения (указателей направления, фиксаторов внимания, стимуляторов усилий и т. д.).

На начальном этапе возможны отклонения. Их сразу нужно исправлять. Типичны следующие группы ошибок:

лишние, ненужные движения;

искажения амплитуды и направлений;

нарушения ритма;

движения выполняются медленно;

движения выполняются скованно.

Причины ошибок могут быть разными, наиболее типичные из них:

неправильное понимание учащимися двигательной задачи;
неправильное понимание задачи обучения;
неверное исходное положение для выполнения движения;
психологическая неуверенность учащегося в успешности выполнения;
нарушение требований и принципов педагогического процесса (к примеру, принципов доступности и последовательности);
преждевременное утомление;
нарушения требований к организации занятий.

Ошибки, возникающие при обучении технике плавания, можно классифицировать следующим образом:

общие и частные;

в конкретных двигательных действиях и движениях общего характера;
типичные и нетипичные;

грубые и незначительные (в деталях техники).

Основные правила исправления ошибок:

сначала исправляются грубые ошибки, существенно искажающие структуру техники, потом – незначительные, нарушающие детали техники;
обязательно должна учитываться готовность учащегося к исправлению ошибки (его возможности);

очень важно понимание учащимся причины своей ошибки.

К способам исправления ошибок относят:

повторение учебного материала;

применение подводящих и подготовительных упражнений;

изменение исходных положений и условий выполнения двигательного действия.

Этап углубленного разучивания. Если на первом этапе создаются предпосылки двигательного действия, то на этом этапе основная задача – формирование умений. Необходима окончательная и полная ООД.

Движения были скованными, теперь они свободные. Раньше блокировались лишние степени свободы, теперь они высвобождаются, но движения еще остаются замедленными, так как высшие уровни управления ими вынуждены пока брать на себя «работу» низших, контролируя состав и последовательность операций, межмышечные координации, точность движений.

Если на предыдущем этапе разучивание шло по частям, отрабатывались отдельные ООТ, то теперь уже изучается целое слитное движение с фиксацией внимания на ключевых ООТ. По мере их формирования управление переходит на бессознательный уровень, сознание переключается на другие ООТ.

Основной метод — упражнение. Как только умение более-менее сформировано, можно изменить условия выполнения движения, не меняя способа решения. На этом этапе рекомендуется громко проговаривать выполнение элементов каждой попытки. Словесные формулы должны наполниться образом двигательных ощущений.

Этап совершенствования (формирования навыка). Формирование двигательного навыка сопровождается окончательным устранением излишних закрепощений, экономизацией энергетических затрат за счет как совершенствования координации, так и увеличения доли участия пассивных сил (инерции, тяжести, сохранения количества движения при его передаче на последовательные звенья и т. д.). ООД усваивается в форме внутренней речи. Проговаривания уже, как правило, не требуется. Многие ООТ – их управление – перемещаются в подсознание, сознание контролирует лишь смысловую структуру двигательного действия. Автоматизируется не только исполнительная, но и контрольно-корректировочная части действия. Движения стабилизируются по отношению к измененным условиям двигательной задачи. В связи с этим признаками данного этапа обучения являются:

- оптимальная свобода и экономичность;
- целесообразная быстрота;
- необходимая вариативность действия;
- автоматизированность двигательного действия.

Основной метод упражнения в формировании двигательного навыка – выполнение изучаемого двигательного действия с нужными динамическими, кинематическими и другими характеристиками. Наряду с методами стандартного упражнения широко применяются методы вариативно-переменного упражнения. Последнюю задачу успешно решают с помощью различных приемов: изменяют внешние условия, меняя внутреннее состояние обучаемого (идет работа на разных уровнях утомления; вводятся помехи эмоционального характера, различные приемы переключения внимания на другие объекты и т. д.). Основные методы формирования и закрепления двигательного навыка сочетаются с дополнительными: объяснением, демонстрацией, срочной информацией, помощью, страховкой, т. е. со всеми методами и приемами, используемыми на предыдущих этапах обучения.

На основе совершенствования могут возникать различного рода ошибки. Основной путь их исправления – внимательное и последовательное рассмотрение всех ООТ, уточнение ООД, последовательная и повторная громкоречевая отработка ООД.

Литература

1. Викулов, А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
2. Никитский, Б. Н. Плавание : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б.Н.Никитский. – Москва, 1969. – 324 с.



**II. Инструктивно-
методический
блок**

2.1.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1.1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Правила безопасного поведения в раздевалках и душевых бассейна	2
2.	Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ. Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения для освоения с водой.	2
3.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на задержку дыхания. Ходьба и бег по дну	2
4.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок	2
5.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок. Разучивание упражнения звезда	2
6.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнения на погружение в воду, задержку дыхания, поплавок. Разучивание упражнения стрела. Игры на воде	2
7.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение стрела	2
8.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена. Упражнение стрела с доской, скользящая стрела	2
9.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Упражнение вдох и выдох в воду с поворотом головы, скользящая стрела с доской	2
10.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Движение ногами кролем на скользящей стреле на выдохе в воду	2
11.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела в различных вариантах, с различным положением рук. Игры на воде	2
12.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание с доской с работой ног и выдохом в воду	2
13.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше.	2

	Движение ногами кролем с выдохом в воду	
14.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скольжение на груди с различным положением рук	2
15.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжок в воду и спад вперед	2
16.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела на груди с движением ногами кролем и выдохом в воду	2
17.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Элементарные гребки руками при плавании на груди. Движение ногами кролем на груди с различным положением рук. Игры на воде	2
18.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Понятие о технике плавания. Плавание на груди с помощью элементарных гребков руками	2
19.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела, звезда на спине	2
20.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Скользящая стрела, звезда на спине с движением ногами кролем	2
21.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Элементарные гребки в плавании на груди с движениями ногами кролем	2
22.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Прыжки в воду. Вдох и выдох в воду в плавании с доской. Игры на воде	2
23.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Вдох и выдох в воду в плавании с доской с включением элементарных гребков руками кролем на груди	2
24.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание с доской с включением элементарных гребков руками кролем на спине	2
25.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Различные прыжки и спады в воду с бортика.	2
26.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками на месте, затем в скольжении и в плавании с плавательной доской	2
27.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с доской и без доски. Игры на воде	2
28.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками на груди в плавании с доской, затем без доски	2
29.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с	2

	доской с различным положением рук	
30.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласование движений руками и ногами в плавании на спине	2
31.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди в полной координации на задержке дыхания	2
32.	Плавание кролем на груди с дыханием с различным положением рук для гребка. Игры на воде	2
33.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребковые движения руками мельница назад при плавании на спине	2
34.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Согласование движений ногами в плавании кролем на спине с движением руками	2
35.	Общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Плавание на спине с различным положением рук	2
36.	Развитие плавания в стране и мире. общеразвивающие, имитационные упражнения на суше. Гребки руками в плавании на груди. Согласование движений руками с дыханием в плавании на груди	2
37.	Плавание кролем на груди с дыханием. Игры на воде	2
38.	Совершенствование техники плавания на груди при помощи различных упражнений с доской	2
39.	Совершенствование техники плавания на спине при помощи различных упражнений с доской	2
40.	Прыжки в воду различными способами	2
41.	Совершенствование техники плавания на груди при помощи различных упражнений с колобашкой	2
42.	Совершенствование техники плавания на спине при помощи различных упражнений с колобашкой. Игры на воде	2
43.	Плавание кролем на спине в полной координации. Разучивание старта при плавании на спине	2
44.	Старт в плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди в полной координации	2
45.	Плавание кролем на груди на задержке дыхания	2
46.	Плавание кролем на груди в полной координации на технику	2
47.	Разучивание поворотов кролем на груди. Игры в воде	2
48.	Разучивание поворотов кролем на спине. Плавание на спине в полной координации	2
49.	Совершенствование поворотов кролем на груди и на спине	2
50.	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации	2
51.	Плавание кролем на груди и на спине с колобашкой	2

52.	Старт и поворот кролем на груди и на спине. Игры на воде	2
53.	Эстафеты на воде	2
54.	Ознакомление с техникой движения ногами и руками в плавании способом брасс	2
55.	Имитационные упражнения для освоения плавания брассом	2
56.	Разучивание плавания способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом	2
57.	Разучивание плавания способом брасс при помощи рук и дыхания	2
58.	Разучивание согласованных движений рук, ног и дыхания способом брасс	2
59.	Согласованное движение рук, ног и дыхания способом брасс	2
60.	Плавание брассом в полной координации	2
61.	Нырание в глубину и длину	2
62.	Соскоки вниз ногами	2
63.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации	2
64.	Плавание брассом в полной координации	2
65.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации	2
66.	Плавание брассом в полной координации	2
67.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации.	2
68.	Плавание брассом в полной координации	2
69.	Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности	2
70.	Контрольные испытания плавательной подготовки	2
71.	Водный праздник «Заряди организм жизнью»	2
72.	Итоговое занятие	2

2.1.2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Предупреждение травматизма в местах занятий	2
2.	Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Игры на воде	2
3.	Развитие плавания в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды. Плавание на спине при помощи движений ногами кролем с доской с различным положением рук	2
4.	Плавание кролем на груди с дыханием с различным положением рук для гребка. Игры на воде.	2
5.	Плавание с доской при помощи движений ногами брассом	2
6.	Разучивание плавания способом брасс при помощи рук и	2

	дыхания	
7.	Разучивание согласованных движений рук, ног и дыхания способом брасс	2
8.	Согласованное движение рук, ног и дыхания способом брасс	2
9.	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры на воде	2
10.	Разучивание поворота способом брасс. Прыжки в воду различными способами	2
11.	Совершенствование техники плавания способом брасс, поворота способом брасс	2
12.	Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на груди	2
13.	Разучивание техники плавания дельфин на груди с различным положением рук	2
14.	Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук. Игры на воде	2
15.	Разучивание техники плавания дельфин. Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук. Игры на воде	2
16.	Разучивание техники плавания дельфин. Согласованное движение рук, ног, дыхания	2
17.	Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами	2
18.	Плавание способом дельфин с колобашкой в руках, ногах	2
19.	Плавание способом дельфин в ластах. Игры на воде	2
20.	Плавание способом дельфин под водой на задержке дыхания	2
21.	Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами	2
22.	Закрепление изученного навыка плавания кролем на груди в полной координации. Старт и поворот кролем на груди	2
23.	Проплывание 20-24 м кролем на груди без остановки в полной координации. Плавание кролем на груди с доской	2
24.	Плавание кролем на груди с колобашкой на ногах, на руках	2
25.	Проплывание кролем на груди в полной координации 20-24 м на скорость. Игры на воде	2
26.	Проплывание 20-24 м кролем на груди на длинном гребке. Старт и поворот кролем на груди	2
27.	Закрепление изученного навыка плавания кролем на спине в полной координации. Старт и поворот кролем на спине	2
28.	Проплывание 20-24 м кролем на спине без остановки в полной координации. Плавание кролем на спине с доской	2

29.	Проплывание кролем на спине в полной координации 20-24 м на скорость. Игры на воде	2
30.	Проплывание 20-24 м кролем на спине на длинном гребке. Старт и поворот кролем на спине	2
31.	Закрепление изученного навыка плавания способом брасс в полной координации. Старт и поворот способом брасс	2
32.	Проплывание 10-12 м способом брасс без остановки в полной координации. Плавание способом брасс с доской	2
33.	Проплывание способом брасс в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
34.	Проплывание 10-12 м способом брасс. Старт и поворот способом брасс	2
35.	Закрепление изученного навыка плавания способом дельфин в полной координации. Старт и поворот способом дельфин	2
36.	Проплывание 10 м способом дельфин без остановки в полной координации. Плавание способом дельфин с доской	2
37.	Проплывание способом дельфин в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
38.	Проплывание 10 м способом дельфин. Старт и поворот способом дельфин	2
39.	Соревнования: программа 24 м кроль на груди и 24 м на спине	2
40.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на груди с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах	2
41.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 24 м с различным исходным положением рук	2
42.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 24 м на задержке дыхания	2
43.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на спине с движениями ногами кроль на груди с колобашкой в руках, в ногах	2
44.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 24 м с различным исходным положением рук	2
45.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 24 м на ногах	2
46.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Скольжение на груди с движениями ногами, руками брасс с колобашкой в руках, в ногах	2
47.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Проплывание по 10-12 м на задержке дыхания	2

48.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Согласованная работа рук, ног, дыхания	2
49.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Скольжение на груди с движениями ногами дельфин с колобашкой в руках, в ногах	2
50.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Проплавание по 10 м на задержке дыхания.	2
51.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Согласованная работа рук, ног, дыхания	2
52.	Контрольное занятие. Проплавание на технику: 24 м кроль на груди, 24 м кроль на спине, 12 м брасс	2
53.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями	2
54.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Игры на воде	2
55.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Прыжки с бортика различными способами.	2
56.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями (с доской)	2
57.	Проплавание 20-24 м кролем на груди на длинном гребке	2
58.	Проплавание кролем на спине 20-24 м	2
59.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине. Игры на воде	2
60.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской)	2
61.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс	2
62.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой)	2
63.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой)	2
64.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин. Прыжки в воду со стартовой тумбочки	2
65.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой). Игры на воде	2
66.	Соревнования: программа 24 м кролем на груди	2
67.	Проплавание на технику 24 м кроль на груди, 24 м кроль на спине, 12 м способом брасс	2
68.	Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде.	2
69.	Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности.	2
70.	Контрольные испытания плавательной подготовки	2

71.	Спортландия «Веселые старты»	2
72.	Итоговое занятие	2

2.1.3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Повторение правил безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах	2
2.	Современное состояние плавания в Республике Беларусь. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Белорусские пловцы	2
3.	Положение о соревнованиях. Республиканские правила проведения соревнований. Игры со скольжением и плаванием	2
4.	Программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Виды и дистанции соревнований по плаванию. Выполнение старта, прохождение дистанции, повороты, финиш. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Правила ведения протоколов	2
5.	Понятие об основных физических качествах человека. Значение и содержание врачебного контроля. Игры с прыжками в воду	2
6.	Совершенствование техники плавания способом брасс. Игры на воде	2
7.	Поворот способом брасс. Прыжки в воду различными способами	2
8.	Плавание способом дельфин (баттерфляй) на груди с различным положением рук	2
9.	Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук. Игры на воде	2
10.	Спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись.	2
11.	Старт с тумбочки: индивидуальный выбор положения ног, рук, корпуса при выполнении стратовых команд; вход в воду и проплывание с максимальной скоростью отрезка 8-10 м. Игры с преодолением сопротивления в воде	2
12.	Выполнение стартов и поворотов с включением плавания на 25-метровых отрезках дистанции на время	2
13.	Основы режима дня. Сон и его значение. Игры с мячом. Элементы водного пола: передача и ловля, броски; ведение мяча	2

14.	Соревнования: программа 25 м кроль на груди и 25 м кроль на спине	2
15.	Плавание с доской движениями дельфин на спине с различным положением рук. Игры на воде	2
16.	Согласованное движение рук, ног, дыхания способом плавания дельфин	2
17.	Совершенствование техники способом дельфин. Прыжки в воду различными способами	2
18.	Профилактика переутомления. Предупреждение умственного и физического утомления. Плавание способом дельфин с колобашкой в руках, ногах	2
19.	Плавание способом дельфин в ластах. Игры на воде	2
20.	Плавание способом дельфин под водой на задержке дыхания.	2
21.	Совершенствование техники плавания способом дельфин. Прыжки в воду различными способами	2
22.	Организация и проведение соревнований. Работа с секундомером. Исполнение обязанностей судьи на дистанции, финише	2
23.	Проплывание 25-50 м кролем на груди без остановки в полной координации. Плавание кролем на груди с доской	2
24.	Плавание кролем на груди с колобашкой на ногах, на руках.	2
25.	Проплывание кролем на груди в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
26.	Проплывание 25-50 м кролем на груди на длинном гребке. Старт и поворот кролем на груди	2
27.	Влияние занятий плаванием на умственную работоспособность учащегося. Закрепление изученного навыка плавания кролем на спине в полной координации. Старт и поворот кролем на спине	2
28.	Проплывание 25-50 м кролем на спине без остановки в полной координации. Плавание кролем на спине с доской	2
29.	Проплывание кролем на спине в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
30.	Проплывание 25-50 м кролем на спине на длинном гребке. Старт и поворот кролем на спине	2
31.	Закрепление изученного навыка плавания способом брасс в полной координации. Старт и поворот способом брасс	2
32.	Проплывание 25-50 м способом брасс без остановки в полной координации. Плавание способом брасс с доской	2
33.	Проплывание способом брасс в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
34.	Проплывание 25-50 м способом брасс. Старт и поворот способом брасс	2

35.	Закрепление изученного навыка плавания способом дельфин в полной координации. Старт и поворот способом дельфин	2
36.	Физкультурно-спортивный праздник «Зимние забавы»	2
37.	Проплывание 12-25 м способом дельфин без остановки в полной координации. Плавание способом дельфин с доской	2
38.	Проплывание способом дельфин в полной координации 25 м на скорость. Игры на воде	2
39.	Проплывание 12-25 м способом дельфин. Старт и поворот способом дельфин	2
40.	Соревнования: программа 50 м кроль на груди и 50 м кроль на спине	2
41.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на груди с движениями ногами кроль с колобашкой в руках, в ногах	2
42.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 25-50 м с различным исходным положением рук	2
43.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 25-50 м на задержке дыхания	2
44.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Скольжение на спине с движениями ногами кроль на груди с колобашкой в руках, в ногах	2
45.	Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 25-50 м с различным исходным положением рук	2
46.	Вредные привычки и особенности их влияния на организм учащихся и пути их профилактики. Упражнения для совершенствования стиля кроль на груди. Проплывание по 25 м на ногах	2
47.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Скольжение на груди с движениями ногами, руками брасс с колобашкой в руках, в ногах.	2
48.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Проплывание по 25 -50 м на задержке дыхания	2
49.	Упражнения для совершенствования стиля брасс. Согласованная работа рук, ног, дыхания	2
50.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Скольжение на груди с движениями ногами дельфин с колобашкой в руках, в ногах	2
51.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Проплывание по 12-25 м на задержке дыхания	2
52.	Упражнения для совершенствования стиля дельфин. Согласованная работа рук, ног, дыхания	2

53.	Контрольное занятие. Проплавание на технику: 25 м кроль на груди, 25 м кроль на спине, 25 м брасс, 12 м дельфин	2
54.	Значение и правила закаливания. Закаливание водой. Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями	2
55.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Игры на воде	2
56.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями. Прыжки с бортика различными способами	2
57.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями (с доской)	2
58.	Проплавание 50 м кролем на груди на длинном гребке	2
59.	Проплавание кролем на спине 50 м	2
60.	Упражнения в скольжении с гребками и дыхательными упражнениями с продвижением вперед с помощью движений ногами кролем на груди и на спине. Игры на воде	2
61.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс (с доской)	2
62.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем брасс	2
63.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой)	2
64.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой)	2
65.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин. Прыжки в воду со стартовой тумбочки	2
66.	Упражнения для совершенствования техники плавания стилем дельфин (с доской, колобашкой). Игры на воде	2
67.	Соревнования: программа 50 м брасс, 25 м дельфин	2
68.	Проплавание на технику 50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине, 50 м брасс, 25 м дельфин	2
69.	Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде	2
70.	Тестовые испытания для определения уровня физической подготовленности	2
71.	Контрольные испытания плавательной подготовки	2
72.	Итоговое занятие	2

2.2. РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ

2.2.1. РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ТЕМЕ «ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ НА ГРУДИ С ДЫХАНИЕМ. ИГРЫ НА ВОДЕ»

Цель: изучение техники дыхания в способе плавания кроль на груди.

Задачи:

обучающие:

повторить скольжение при помощи движений ногами и руками;

изучить дыхание через сторону в способе плавания кроль на груди;

развивающие:

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

способствовать развитию координационных способностей;

воспитательные:

воспитывать ответственность и дисциплинированность.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Инвентарь: плавательные доски, мяч резиновый, домино, пластиковые игрушки «Винтики-болтики».

ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
1.	Организационный этап. 1. Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне. 2. Интерактивная игра «Поменяемся местами»	5 мин 2 мин 3 мин	Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Производится расчет по порядку. Педагог сообщает тему и задачи занятия, проводит беседу по правилам безопасного поведения во время занятия. Игра способствует созданию благоприятной атмосферы на занятии

2.	Подготовительная часть на суше.	27 мин	
	Разминка на суше:	1 мин	Метод рассказа. Темп медленный.
	1) и. п. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-4-круги головой вправо, 5-8-круги головой влево;	1 мин	Метод показа. Темп выше среднего. Движения рук симметричны.
	2) и. п. стойка ноги врозь, руки вверх. 1-4-одноименные круги руками вперед, 5-8-одноименные круги руками назад;	1 мин	Темп выше среднего. Смотреть прямо.
	3) и. п. стойка ноги врозь, руки вверх. Разноименные круги руками вперед, назад;	1 мин	Руки не опускать.
	4) и. п. стойка ноги врозь, полунаклон вперед, правая рука вверх. Разноименные махи руками;	1 мин	Темп средний.
	5) стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2-поворот вправо, 3-4-поворот влево;	1 мин	Подсказывающий показ.
	6) и. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь. 1-4-круги коленями наружу, 5-8-круги коленями вовнутрь;	1 мин	Пятки от пола не отрывать
7) и. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания.	1 мин	Игра проходит в соответствии с правилами вида спорта «Футбол»	
8) Игра «Футбол»	20 мин		
3.	Основная часть на суше.	10 мин	Фронтальный способ.
	1.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой (левой) рукой в ходьбе на месте.	2 мин	Метод обычный. Выполнение самостоятельно.
	2.То же в полунаклоне.	2 мин	Обратить внимание на общее согласование движений. Исправлять ошибки. Подсказ.
	3.И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в	2 мин	Выдох – через нос,

	<p>ходьбе на месте. 4.То же в полунаклоне. 5.И.п. – стойка в полунаклоне, руки на бортике. Дыхание, поворачивая голову поочередно в правую (левую) сторону</p>	<p>2 мин 2 мин</p>	<p>вдох – через рот. Обязательный поворот головы в сторону. Плечи не поднимать</p>
4.	<p>Подготовительная часть в воде. 1.Выдохи в воду, приседая на месте. 2.Упражнение «Поплавок». 3. Игра «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. 4.Подвижная игра «Строитель». Играющие выстраиваются вдоль бортика и выбирают игрушку понравившегося цвета (пластмассовые болтик и гаечка). Изначально они завинчены. По сигналу педагога участники берут в руки игрушку, погружаются под воду и раскручивают болтик. Игру можно усложнить: сначала раскрутить под водой, вынырнуть и показать над водой детали, снова опуститься под воду и закрутить игрушку</p>	<p>8 мин 15 раз 3 раза 3 мин 3 мин</p>	<p>Выдох выполнять через нос. Учащимся нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. Тот, кого заденут мячом, становится на место водящего. Побеждает тот, кто первым справится с заданием и положит детали на бортик</p>
5.	<p>Основная часть в воде. 1. Скольжение на груди до полной остановки. Выдох в воду. 2. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду. 3. Плавание на груди при</p>	<p>35 мин 2 раза 2 раза</p>	<p>Вытянутое положение тела. Хлестообразные движения ногами. Вдох через рот, выдох через нос. Выполнять только по свистку.</p>

	<p>помощи движений ногами кролем и поочередных гребков одной рукой. Задержка дыхания.</p> <p>4.Обучение вдоху через сторону, стоя на месте.</p> <p>5. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Правая (левая) рука вверх, левая (правая) прижата к бедру.</p> <p>6. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Руки прижаты к туловищу.</p> <p>7. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Руки прижаты к туловищу. Вдох в правую (левую) сторону.</p> <p>8. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Правая (левая) рука вытянута над головой, левая (правая) прижата к туловищу. Вдох в сторону прижатой руки.</p> <p>9.Соревнования в плавании кролем с задержкой дыхания (в длину бассейна). «Кто дальше»</p> <p>10.Подвижная игра «Водолазы». По сигналу каждый участник игры должен поднять со дна предметы (домино). Сначала побеждает тот, кто первым поднимет со дна и принесет 3 (можно загадывать любое количество) домино, затем тот, кто принесет как можно больше домино</p>	<p>4 раза</p> <p>20 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Стоя в полунаклоне, руки на бортике, дышать, поворачивая голову в обе стороны. Определить свою «удобную» сторону.</p> <p>Обязателен поворот головы в сторону. Положение рук меняется. Рука вверх прямая, рука, которая прижата к бедру – согнута в локтевом суставе.</p> <p>Следить за правильным выполнением условий игры. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.</p>
--	--	---	---

6.	Заключительная часть в воде. Рефлексия. Метод «Зарядка»	2 мин	«Поплавок» – удовлетворительная оценка; «Медуза» – хорошая оценка, «Звездочка» – очень высокая оценка
7.	Заключительная часть на суше. Построение, подведение итогов занятия	3 мин	Отметить лучших учащихся. Узнать, чему они научились на занятии, сообщить домашнее задание

2.2.2.РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ СПОСОБА ПЛАВАНИЯ БРАСС»

Цель: формировать у учащихся представление о способе плавания брасс.

Задачи:

обучающие:

изучить движения ног и рук в способе плавания брасс;

развивающие:

развивать силу мышц рук;

воспитательные:

воспитывать интерес к спорту, к спортивным традициям.

Место проведения: спортивный зал.

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Инвентарь: листы бумаги, маркеры, распечатки техники плавания брассом, скакалки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание	Время, Дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
1.	Организационный этап 1.Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. 2. Интерактивная игра «Прогноз погоды»	5 мин 2 мин 3 мин	Создание благоприятной атмосферы

2.	<p>Подготовительная часть на суше Построение, сообщение задач занятия. Разминка на суше.</p> <p>1) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4–круги головой вправо, 5-8–круги головой влево.</p> <p>2) и. п. стойка ноги врозь, руки вверху. 1-4–одноименные круги руками вперед, 5-8–одноименные круги руками назад.</p> <p>3) И. п. стойка ноги врозь, руки вверху. Разноименные круги руками вперед, назад.</p> <p>4) И. п. стойка ноги врозь, полунаклон вперед, правая рука вверху. Разноименные махи руками.</p> <p>5) стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2–поворот вправо, 3-4–поворот влево.</p> <p>6) и. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь. 1-4–круги коленями наружу, 5-8–круги коленями вовнутрь.</p> <p>7) И. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания Упражнения ОФП</p> <p>8) Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах</p> <p>9) Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля</p> <p>10) Упражнения в сопротивлении в парах, держась за мяч (вырывание, перетягивание)</p>	<p>35 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза 20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>3*15 раз</p> <p>3*20 раз</p> <p>3*15 раз</p>	<p>Метод рассказа. Темп медленный.</p> <p>Метод показа. Темп выше среднего.</p> <p>Движения рук симметричны.</p> <p>Темп выше среднего. Смотреть прямо. Руки не опускать.</p> <p>Метод показа. Темп средний. Подсказывающий показ. Пятки от пола не отрывать</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения, исправлять ошибки. Дозировка упражнений может изменяться в зависимости от подготовленности учащихся</p>
3.	<p>Основная часть на суше Создать представление об изучаемом способе плавания. <i>Изучить движения ног:</i></p> <p>1) упражнение «сед брассиста»;</p> <p>2) то же, но в положении лежа на спине;</p> <p>3) и. п. – сед на бортике в упоре сзади.</p>	<p>42 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>3*10 с</p> <p>3*10 с</p> <p>6 раз</p>	<p>Обзор распечаток техники плавания способом брасс. Стопы повернуты на себя. Колени к груди</p>

	<p>Имитация движений ногами брасс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - согнуть ноги в коленных суставах; - голени развести в стороны, стопы взять на себя; - выпрямить ноги (оттолкнуться); - соединить ноги в и. п. <p>4) то же в упоре на предплечьях;</p> <p>5) и. п. – стоя боком к опоре. Имитация движений правой (левой) ногой.</p> <p><i>Изучить движения рук:</i></p> <p>1) и. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация движений рук брассом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - захват; - подтягивание; - сведение; - выведение рук вперед. <p>2) то же, стоя в полунаклоне.</p> <p><i>ОФП:</i></p> <p>1) прыжки на скакалке;</p> <p>2) сгибание/разгибание рук в упоре сидя сзади;</p> <p>3) приседания;</p> <p>4) поднимание туловища;</p> <p>5) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>6) поднимание согнутых ног в висе;</p>	<p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3*20 раз</p> <p>3*15 раз</p> <p>3*15 раз</p> <p>3*15 раз</p> <p>3*15 раз</p> <p>3*15 раз</p>	<p>не подтягивать. Симметричные движения ногами. Стопы взяты на себя.</p> <p>Ошибка – удары ногами по поверхности воды.</p> <p>Кисти сомкнуты. Гребок руками короткий.</p> <p>Не опускать локти при выполнении гребка.</p> <p>Выполнение упражнений по станциям (круговая тренировка). Отдых между сериями – 3 минуты</p>
<p>4.</p>	<p>Рефлексия. Метод «Острова»</p>	<p>5 мин</p>	<p>Каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и маркером нарисовать свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние</p>

			участника после состоявшегося взаимодействия
5.	Заключительная часть. Построение, подведение итогов занятия. Домашнее задание	3 мин	Отметить лучших обучающихся. Узнать, чему ребята научились на занятии

2.2.3.РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ НА ГРУДИ С ДЫХАНИЕМ С РАЗЛИЧНЫМИ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК ДЛЯ ГРЕБКА. ИГРЫ НА ВОДЕ»

Цель: совершенствования умений учащихся в согласовании движений рук и дыхания в способе плавания кроль на груди.

Задачи:

обучающие:

отработать движения рук в способе плавания кроль на груди;

повторить согласование движений рук и дыхания в способе плавания кроль на груди;

развивающие:

развивать выносливость, координационные способности;

воспитательные:

прививать учащимся навыки культурного поведения.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Инвентарь: плавательные доски, резиновый круг, игрушки, свисток.

ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
1.	Организационный этап. 1.Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне. 2. Интерактивная игра «Заверши фразу»	5 мин 2 мин 3 мин	Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Производится расчет по порядку. Педагог сообщает тему и задачи занятия,

			проводит беседу по правилам безопасного поведения во время занятия
2.	<p>Подготовительная часть на суше. Разминка на суше.</p> <p>1) И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 –круги головой вправо, 5-8–круги головой влево.</p> <p>2) и.п. стойка ноги врозь, руки вверху. 1-4–одноименные круги руками вперед, 5-8–одноименные круги руками назад.</p> <p>3) И. п. стойка ноги врозь, руки вверху. Разноименные круги руками вперед, назад.</p> <p>4) И. п. стойка ноги врозь, полунаклон вперед, правая рука вверху. Разноименные махи руками.</p> <p>5) Стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2–поворот вправо, 3-4–поворот влево.</p> <p>6) Стоя, ноги на ширине плеч, руки уперты в пояс, вращение тазом вправо-влево.</p> <p>7) И. п. стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, руки вытянуты и тянутся к полу, ноги выпрямлены в коленях.</p> <p>8) И. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь. 1-4–круги коленями наружу, 5-8–круги коленями вовнутрь.</p> <p>9) И. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания Упражнения ОФП.</p> <p>10) Бег по стадиону.</p> <p>11) Упражнения с мячом: броски и ловля, перебрасывание с одной руки</p>	<p>30 мин</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>400-800 м</p>	<p>Метод рассказа. Темп медленный. Метод показа. Темп выше среднего.</p> <p>Движения рук симметричны.</p> <p>Темп выше среднего. Смотреть прямо. Руки не опускать. Метод показа. Темп средний.</p> <p>Постепенно увеличивать амплитуду. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Подсказывающий показ.</p> <p>Пятки от пола не отрывать.</p> <p>Бег в медленном темпе, без ускорений</p>

	на другую, перебрасывание в парах	3*20 раз		
3.	Основная часть на суше.	10 мин	Фронтальный способ.	
	1. И. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация поочередных гребков руками. Затем выполнение в полунаклоне.	10 раз		
	2. И. п. – стойка, правая рука вверху, левая прижата у бедра. Имитация попеременных гребков руками в кроле на груди.	10 раз		Метод показа. Темп медленный.
	3. И. п. – то же, но стоя в полунаклоне. Имитация попеременных гребков руками в кроле на груди.	5 раз		Исправление ошибок.
	4. И. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация попеременных гребков правой (левой) рукой в сочетании с дыханием.	2*10 раз		Следить за дыханием.
	5. И. п. – то же, но стоя в полунаклоне. Имитация попеременных гребков правой (левой) рукой в сочетании с дыханием.	2*10 раз		Вдох делать через сторону.
	6. И. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация поочередных гребков руками с дыханием.	2*10 раз		Темп медленный.
	7. И. п. – то же, но стоя в полунаклоне. Имитация поочередных гребков руками с дыханием.	2*10 раз		Голову не поднимать.
	8. И. п. – стойка, правая рука вверху. Имитация попеременных гребков руками с дыханием.	2*10 раз		Метод показа. Исправление ошибок. Следить за дыханием.
9. И. п. – то же, но стоя в полунаклоне. Имитация попеременных гребков руками с дыханием.	2*10 раз			
Упражнения ОФП				

4.	<p>Подготовительная часть в воде.</p> <p>1. Выдохи в воду.</p> <p>2. Упражнение «Звездочка».</p> <p>3. Игра «Акробаты». Дети выполняют кувырки – сальто вперед или назад в группировке – «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время</p>	<p>8 мин</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Организованный вход в воду.</p> <p>Выдох выполнять через рот.</p> <p>Глубина воды должна быть выше уровня пояса.</p>
5.	<p>Основная часть в воде.</p> <p>1. И. п. – стоя на дне, руки в положении скольжения. Оттолкнувшись от бортика, гребки правой рукой, левая вверх.</p> <p>2. И. п. – то же. Поочередные гребки руками.</p> <p>3. И. п. – стойка, плавательная доска зажата между колен. Плавание при помощи рук.</p> <p>4. Выдохи в воду с выпрыгиванием вверх.</p> <p>5. И. п. – стоя на дне в наклоне. Лицо опущено в воду, руки вперед. Гребки правой (левой) рукой с дыханием.</p> <p>6. И. п. – то же. Поочередные гребки руками с дыханием в ходьбе по дну.</p> <p>7. И. п. – то же. Попеременные гребки руками с дыханием в ходьбе по дну.</p> <p>8. И. п. – то же. Плавание при помощи гребков правой (левой) рукой с дыханием.</p> <p>9. И. п. – то же. Плавание при помощи поочередных (попеременных) гребков руками с дыханием</p>	<p>32 мин</p> <p>2*15 м</p> <p>2*15 м</p> <p>4*15 м</p> <p>10 раз</p> <p>2*15 м</p> <p>2*15 м</p> <p>2*15 м</p> <p>2*15 м</p> <p>2*15 м</p>	<p>Голова опущена в воду, выполнять без дыхания и без помощи ног.</p> <p>Соблюдать дистанцию.</p> <p>Вдох и выдох через рот. Обязателен поворот головы в сторону.</p> <p>Фронтальный способ. Голова опущена в воду.</p> <p>Исправление ошибок</p>
6.	<p>Заключительная часть в воде.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>3 мин</p>	<p>«Морская звезда» на груди – отлично,</p> <p>«морская звезда» на спине – хорошо,</p> <p>«поплавок» –</p>

			плохо
7.	Заключительная часть на суше. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	Отметить лучших учащихся. Узнать, чему учащиеся научились на занятии

2.2.4. РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «СОСКОКИ ВНИЗ НОГАМИ»

Цель: освоение техники соскоков в сочетании с элементами техники плавания.

Задачи:

обучающие:

разучить соскоки вниз ногами;

совершенствовать общее согласование движений в плавании кролем на груди;

изучить ТБ при осуществлении прыжков;

развивающие:

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

воспитательные:

воспитывать ответственность и дисциплинированность;

совершенствовать навыки работы в команде.

Место проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Возраст учащихся: 6-8 лет.

Инвентарь: плавательные доски, мяч резиновый.

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
1.	Организационный этап. 1. Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне. 2. Интерактивная игра «Поменяемся местами»	5 мин 1 мин 2 мин	Создание благоприятной атмосферы на занятии

2.	<p>Подготовительная часть на суше. Разминка на суше. 1) И. п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4-круги головой вправо, 5-8-круги головой влево. 2) И. п. стойка ноги врозь, руки вверху. 1-4-одноименные круги руками вперед, 5-8-одноименные круги руками назад. 3) И. п. стойка ноги врозь, руки вверху. Разноименные круги руками вперед, назад. 4) И. п. стойка ноги врозь, полунаклон вперед, правая рука вверху. Разноименные махи руками. 5) стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2-поворот вправо, 3-4-поворот влево. 6) И. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь. 1-4-круги коленями наружу, 5-8-круги коленями вовнутрь. 7) И. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания. Упражнения ОФП. 8) Бег с ускорениями. 9) Бег с высоким подниманием бедра, бег на месте с опорой руками о стенку 10) Встречная эстафета с передачей предметов</p>	<p>20 мин 2-3 раза 2-3 раза 20 раз 10 раз 6-8 раз 10 раз 15 раз 3*20 м 4*20 м 8*10 м</p>	<p>Метод рассказа. Темп медленный. Метод показа. Темп выше среднего. Движения рук симметричны. Темп выше среднего. Смотреть прямо. Руки не опускать. Метод показа. Темп средний. Подсказыва- ющий показ. Пятки от пола не отрывать</p>
3.	<p>Основная часть на суше. 1.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой (левой) рукой в ходьбе на месте в сочетании с дыханием. 2.То же в полунаклоне. 3.И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в ходьбе на месте в сочетании с дыханием. 4.То же в полунаклоне. 5.То же, но с небольшим продвижением вперед. 6. И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Прыжки вверх 7. И.п. – стойка, руки в положении</p>	<p>13 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин 1 мин</p>	<p>Фронтальный способ. Метод обычный. Выполнение самостоятельно. Обратить внимание на общее согласование движений. Исправлять ошибки. Подсказыва- ющий показ.</p>

	скольжения. Прыжки вверх с поворотом на 180°.	1 мин	
	8. И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Прыжки вверх с поворотом на 360°	1 мин	
4.	Подготовительная часть в воде. 1.Выдохи в воду. 2.Упражнение «Поплавок». 3.Игра «Борьба за мяч». Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч. 4. Игра «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.	12 мин 10 раз 6 раз 5 мин 5 мин	Выдох выполнять через рот. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается. Побеждает команда, набравшая больше очков
5.	Основная часть в воде. 1.Скольжение на груди до полной остановки. 2.Плавание при помощи ног и поочередных гребков руками с дыханием. 3.Плавание при помощи ног и попеременных гребков руками с дыханием. 4.Плавание в полной координации. 5.Поочередные соскоки вниз ногами стоя в шеренге. 6.Одновременные соскоки вниз ногами, взявшись за руки. 7.Соскоки вниз ногами с поворотом на 180 °. 8.Соскоки вниз ногами с поворотом на 360 °. 9.Соскоки вниз ногами в группировке	35 мин 4*10 м 2*15 м 2*15 м 6*25 м 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	Вытянутое положение тела. Хлестообразные движения ногами. Вдох и выдох выполнять через рот. Обязателен поворот головы в сторону. Выполнять только по свистку. Следить за правильным выполнением прыжка

6.	<p>Заключительная часть в воде. Рефлексия. Метод «Зарядка»</p>	4 мин	<p>Присесть на корточки – очень низкая оценка, негативное отношение, присесть, немного согнув ноги в коленях – невысокая оценка, безразличное отношение, обычная поза, стоя, руки по швам – удовлетворительная оценка, спокойное отношение, согнуть руки в локтях – хорошая оценка, позитивное отношение, поднять руки вверх, хлопая в ладоши – очень высокая оценка, восторженное отношение.</p>
7.	<p>Заключительная часть на суше. Построение, подведение итогов занятия</p>	1 мин	<p>Отметить лучших учащихся. Узнать, чему учащиеся научились на занятии.</p>

2.2.5. РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «СПОРТЛАНДИЯ «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Цель: закрепление умений и навыков технической подготовки по плаванию.

Задачи:

обучающие:

совершенствовать технику скольжения в воде;

развивающие:

содействовать оздоровлению и гармоничному физическому развитию;

развивать двигательные качества и плавательные навыки;

воспитательные:

воспитывать стремление регулярно участвовать в соревнованиях, проявляя бойцовские качества;

воспитывать коллективизм, взаимную поддержку, гуманистическое нравственное сознание и поведение обучающихся средствами плавания.

Место и время проведения: физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Инвентарь: плавательные игрушки (круги, мячи, матрацы), цветные флажки, шарик, мелки.

Жюри: инструктора по плаванию бассейна.

Ход занятия

Педагог: Парад! Равняйся, смирно! Здравствуй, ребята! Еще в древние времена считалось, что если человек не умеет плавать, значит, он невежественный и не может считаться гражданином. Вода дает силу, красоту, молодость, чистоту, ясность ума, свежесть, бодрость, красивую кожу. Римляне в течение шести столетий обходились без врачей благодаря плаванию и купанию. Сегодня вы пришли на соревнования в бассейне, продемонстрировать свои способности, умения и навыки; то, чему научились на занятиях по плаванию. Будьте здоровы, ребята! Дерзайте!

Педагог: Для того чтобы подготовить наш организм к предстоящим соревнованиям, нужно разогреть мышцы, поэтому наши соревнования начнем с разминки на суше.

Разминка (10 мин.).

Эстафета № 1. « Гонка катеров».

От движений ног зависит успех в любом виде плавания. Вот мы и посмотрим, на что способны наши юные пловцы. У первых игроков в руках доски, они выполняют движения одними ногами, оставляя за собой, словно катера, пенный след.

Выполнение задания учащимися.

Эстафета № 2. « Быстрые мячи».

Участники встают в воду по грудь в колонну, расстояние между ними 1 метр. У первых номеров – мяч. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, они передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают его дальше. Когда мяч доходит до конца колонны, его возвращают, но теперь над головой участников. Каждый игрок, прогнувшись, принимает мяч от стоящего сзади и передает находящемуся впереди. Направляющий, получив мяч, снова передает его назад под водой. Когда мяч вторично придет к направляющему, он поднимает его вверх – это служит сигналом об окончании соревнования. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачи мяча.

Выполнение задания учащимися.

Педагог: Итак, уважаемое жюри, прошу объявить результаты двух конкурсов. Спасибо! Соревнования наши продолжаются, и я попрошу участников, подготовиться к следующему конкурсу.

Эстафета № 3. «Водолазы».

Участники двух команд должны собрать предметы со дна бассейна, у кого будет больше тот и победит.

Выполнение задания учащимися.

Педагог: Уважаемое жюри! Прошу объявить результаты прошедших конкурсов. Спасибо! Следующий наш конкурс называется «**Сквозь подводный тоннель**», где ребята продемонстрируют технику скольжения под водой. Условия его следующие: команды выстраиваются за капитанами в колонну по одному, ноги на ширине плеч, по свистку, последний игрок, отталкиваясь от бортика, ныряет между ног впереди стоящих участников и становится впереди команды, и так до тех пор, пока не поменяются местами все игроки команды. Команды готовы к старту! Свисток!

Выполнение задания учащимися.

Педагог: Сейчас у нас будет необычный конкурс, который называется «**Разноцветные шарики**» – здесь вы должны подплыть к подвешенному шарiku, сорвать его и принести в команду.

Посмотрим, какой команде удастся быстрее выполнить задание. Эта игра поможет нам ощутить выталкивающую и подъемную силу воды. Приготовились. Свисток.

Выполнение задания учащимися.

Ведущий: Итак, уважаемое жюри, прошу объявить результаты двух конкурсов. Спасибо! Соревнования наши продолжаются, и я попрошу участников, подготовиться к следующему **конкурсу с «переодеванием»**, в котором капитаны покажут нам свое умение освободиться от одежды в воде, для того чтобы уметь спасти себя, если это необходимо. Приготовились. Свисток.

Выполнение задания учащимися.

Педагог: А теперь представляем вам задание, которое называется «**Алфавит**».

Участники выстраиваются в колонну и по сигналу плывут к противоположному бортику. Перед этим участникам оглашается слово, (количество букв соответствует количеству участников в команде). Прибыв на место, участники по одному пишут первую и последующие буквы слова на дощечках мелом. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Выполнение задания учащимися.

Педагог: Попросим жюри объявить результаты прошедших конкурсов. Спасибо! Следующий конкурс «**Переправа**». Первый участник в команде плывет к противоположному бортику, берет обруч, надевает его на себя и бежит к своей команде. Там он надевает обруч на второго участника и переправляет его на противоположный берег. Он остается там. И так переправляются все участники. Приготовились. Свисток.

Выполнение задания учащимися.

Педагог: И вот последний конкурс. Его название «**Не урони**». Участники по очереди несут в руках ложку, на которой лежит теннисный шарик к противоположному бортику и обратно. Там передают эстафету следующему участнику.

Педагог: Команды попрошу выйти из воды и построиться. Слово предоставляется председателю нашего жюри.

Жюри подчеркивает хорошую спортивную подготовленность детей в плавании и большую волю к победе. Желает учащимся дальнейших успехов в спорте и предстоящей учебе.

Участникам обеих команд вручают грамоты.

Литература

1. Дуркин, П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре/ П.К. Дуркин. – Архангельск, 1995г. – 43.
2. Заводова, Т.Е. Физкультура и ты / Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 176 с.
3. Зернов, В.И. Прикладное плавание / В.И Зернов, Т.В.Зернова. – Минск, 2001. – 124 с.
4. Могомедова, Т.И. Формирование здорового образа жизни / Т.И. Могомедова. – Волгоград, 2007.

2.2.6. РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

Цель: совершенствование техники плавания.

Задачи:

обучающие:

отработка техники плавания кролем на груди и спине;

воспитательные:

создать условия для дружеских отношений в детском коллективе, творческого проявления физических качеств, плавательных умений и навыков;

формировать умение активно участвовать в конкурсах, используя умения и навыки, полученные на занятиях;

развивающие:

способствовать воспитанию целеустремленности, настойчивости, находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств.

Место : физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

Участники: обучающиеся кружков «Оздоровительное плавание» (3 команды).

Программа: конкурсы и эстафеты.

Жюри: инструктора по плаванию бассейна.

Подведение итогов: команда-победительница определяется по наименьшей сумме набранных очков. 1-е место – 1 очко, 2-е место – 2 очка, 3-е место – 3 очка.

Награждение: Все участники команд награждаются грамотами.

Ход праздника

Педагог: Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Дорогие друзья! У нас сегодня спортивно-дружеская встреча под названием «Зимние забавы». И что бы она нам запомнилась ярким событием, давайте примем активное участие в различных состязаниях и конкурсах по плаванию.

Сегодня нам предстоит отправиться в далекое плаванье, чтобы испытать свои плавательные способности в «морских испытаниях». Вам нужно проявить лучшие свои качества. А именно смелость, ловкость, быстроту, ум, настойчивость, честность и конечно же сплоченность. Поэтому мы набираем в три команды самых смелых, сильных, отважных и эрудированных, тех, кого море уважает. И сейчас я объявляю капитанов (Ф.И....).

А теперь капитаны по очереди выбирают себе в команду надежных, по их мнению умелых пловцов. И так сформированы команды, осталось их назвать. У меня в руке три карточки, капитаны подойдите и выберите себе любую из них. На обратной стороне прочтите название своей команды и номер дорожки.

Капитаны:

«Морские витязи» – дорожка № 2.

«Морские пираты» – дорожка № 3.

«Морские богатыри» – дорожка № 4.

Педагог: Итак, приветствуем тех, кому судьба подарила случай принять участие в водных испытаниях! Все ваши успехи и неудачи сегодня будет судить объективное и справедливое жюри. *(Представление судей Ф.И.О.)*

Всем участникам желаю бодрого настроения, сопернического духа, везения и удачи! Мы начинаем!

Конкурсы.

Педагог: Для того чтобы подготовить наш организм к предстоящим соревнованиям, нужно разогреть мышцы, поэтому наши соревнования начнем с разминки на суше.

Разминка (7-10 мин.).

Эстафета № 1. «Гонка катеров».

От движений ног зависит успех в любом виде плавания. Вот мы и посмотрим, на что способны наши юные пловцы. У первых игроков в руках доски, они выполняют движения одними ногами, проплыв дистанцию, пловец передает доску следующему. Та команда, которая первой закончит заплыв, выигрывает гонку.

Эстафета № 2. «Самый ловкий».

Задача заключается в том, что все участники по очереди переносят ложку с водой на противоположную сторону и выливают воду в стакан. Побеждает команда, у которой будет больше всего воды.

Эстафета № 3. «Почтальоны».

Соревнование, в котором участники пытаются доставить сухим «письмо» следующему, плывя кролем на груди или на спине.

Педагог: А теперь давайте узнаем, какие результаты у наших команд. Слово предоставляется жюри... Спасибо!

Эстафета № 4. «Ловцы жемчуга».

Участники команд по очереди плывут к противоположному бортику, ныряют, берут одну жемчужину и возвращаются назад. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Эстафета № 5. «Ныряльщики».

На расстоянии 5 метров от старта устанавливаются 4 поплавок. Поплавки (пенопластовые колечки) привязаны одним концом к веревке, а вторым к грузу, который устанавливается на дне бассейна. Каждый участник старается доплыть под водой до поплавков и по очереди дернуть каждый из них. После заплывов игроки получают столько очков, сколько поплавков они смогли погрузить в воду. Пока идет раунд, выныривать нельзя. Выигрывает состязание та команда, которая набрала больше всего очков.

Педагог: Предоставляем слово жюри! Узнаем результаты, ведь борьба была не из легких!

Эстафета №6. «Шанс».

На глубокой части бассейна разбросаны бутылки, а в них находятся дополнительные баллы. Каждая команда имеет право выловить только 2 бутылки. По окончании конкурса подводят итоги и подсчитывают количество набранных очков.

Эстафета №7. «Весёлый мяч».

Команда делится на 2 группы. Первая группа остается на месте, а вторая занимает места на противоположной стороне. Участники двух групп выстраиваются в колонну друг за другом. Мяч остается у первой группы. По сигналу участник с мячом плывет к участнику второй группы, отдает ему мяч, а сам занимает место в конце колонны второй группы. Конкурс продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

Эстафета №8. «Конкурс капитанов».

Соревнование капитанов команд, с нырянием под водой на расстояние.

Педагог: Настало время объявить результаты прошедших конкурсов. Слово предоставляется жюри!

Эстафета №9. «Не урони».

Участники по очереди несут в руках ложку, на которой лежит теннисный шарик к противоположному бортику и обратно. Там передают эстафету следующему участнику.

Педагог: Для подведения итогов слово предоставляется жюри. *(Объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение.)*

Педагог: На этом наш праздник подошел к концу.

Желаю вам, ребята, быть добрее и смелее,
День ото дня становится сильнее, здоровее!
Регулярно спортом заниматься,
Быстрее расти и закаляться!

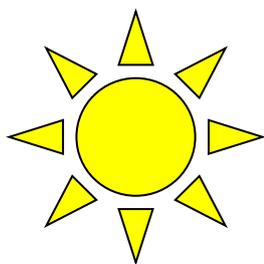
До свидания!

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск: Польша, 1983. – 63 с.
- 2.Заводова, Т.Е. Физкультура и ты / Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская. – Минск : Красико-Принт, 2005г. – 176 с.
- 3.Зернов, В.И. Прикладное плавание / В.И Зернов, Т.В.Зернова. – Минск, 2001. – 124 с.
- 4.Макаренко, Л.П. Юный пловец / Л.П. Макаренко. – Москва: ФиС. – 1983. – 288 с.

2.3. СЦЕНАРИИ ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРОВОДИМЫХ В ШЕСТОЙ ШКОЛЬНЫЙ ДЕНЬ СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ

2.3.1. РАЗРАБОТКА БЕСЕДЫ-РАССУЖДЕНИЯ «МОЯ СЕМЬЯ – МОЁ БОГАТСТВО»



Семья-это маленькое солнце, благодаря которому нам тепло, уютно, оно притягивает к себе. И все мы: и взрослые, и дети должны сделать так, чтобы это солнце светило всегда, давая нам любовь, ласку, объединяя нас, охраняя нас всю жизнь.

Цель: воспитание чувства любви, уважения к близким.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятием «семья»;
- воспитать уважительное отношение к своей семье;
- укрепить привязанность к членам своей семьи, формировать нравственное отношение к семейным традициям;
- научить гордиться достижениями членов своей семьи;
- воспитывать у учащихся гуманные чувства по отношению к своим близким, желание заботиться о них.

Ход беседы

Педагог: Здравствуйте, мальчишки и девчонки! Сегодня мы с вами поговорим о самом важном на земле. А самое важное для каждого человека это... (*учащиеся называют свои варианты ответа*). Что обозначает слово семья? (*Учащиеся дают ответы.*)

Педагог:

Семья – это взрослые и дети, которые ...

вместе живут в одной квартире;

любят и уважают друг друга;

вместе отдыхают и проводят свободное время;

вместе занимаются домашним хозяйством;

распределяют деньги на покупки и ведение домашнего хозяйства.

Педагог: Кто-нибудь знает, как появилось слово «семья»? (*Учащиеся отвечают*). Тогда я вам расскажу:

Когда-то о нем не слыхала Земля...

Но Еве сказал перед свадьбой Адам:

Сейчас я тебе семь вопросов задам;

«Кто деток родит мне, богиня моя?»

И Ева тихонько ответила «я»,

«Кто их воспитает, царица моя»?
И Ева коротко ответила «я»
«Кто пищу сготовит, о, радость моя»?
И Ева все так же ответила «я»
«Кто платье сошьет?
Постирает белье?
Меня приласкает?
Украсит жилье?
Ответь на вопросы, подруга моя!»
«я», «я» ... тихо молвила Ева – «я», «я»...
Сказала она знаменитых семь «я»
Вот так на земле появилась семья.

Педагог: Каждая семья – это свой маленький мир, где есть свои правила и традиции. Семья – значит все вместе: один за всех и все за одного. В семье радости или беды общие. Ты знаешь, что есть люди, которые тебя поймут, дадут совет или просто пожалеют. Только семья может дать ощущение защищенности и взаимной заботы. Издавна в русских семьях укоренялись замечательные традиции, которые я предлагаю сейчас вспомнить:

Собираться всей семьей в родительском доме на праздники, а также отмечать семейные праздники.

Всем вместе петь и играть на музыкальных инструментах.

Приглашать гостей и собирать застолье.

Собирать и хранить семейные фотографии.

Хранить вещи, принадлежавшие родственникам, как предметы старины и как память о родных и близких.

Издrevле на Руси существовала традиция: представители одной семьи занимались одним видом деятельности. Так рождались династии гончаров, военных, строителей, учителей и т.д.

Педагог: А теперь я предлагаю всем вам рассказать друг другу о традициях своей семьи. (*Учащиеся рассказывают о традициях в своей семье.*)

Педагог: Знаете ли вы, ребята, что раньше семьи были большие? В таких семьях все друг другу помогали, малыши старость уважали, а старики малых жалели. О такой большой семье есть у меня загадка. Попробуйте сосчитать, сколько в этой семье человек.

Задам сейчас задачу я

Послушай, вот моя семья:

Дедуля, бабушка и брат.

У нас порядок в доме, лад.

И чистота, а почему?

Две мамы есть у нас в дому,

Два папы, два сыночка,

Сестра, невестка, дочка,

А самый младший - я,

Какая же у нас семья? (*Учащиеся разгадывают загадку.*)

Педагог: Правильный ответ: 6 человек – брат и сестра, их родители, бабушка и дедушка.

Педагог: А теперь, друзья, мы с вами вспомним пословицы о семье:

Всякий дом хозяином держится.

Где дом, тут и хозяин.

Дома, как хочу, а в гостях, как велят.

Домой придёшь хлеб, соль найдёшь.

Коли у мужа с женой лад, так ненадобный и клад.

Дом – полная чаша.

Вся семья вместе, так и душа на месте.

Детишек воспитать, не курочек пересчитать.

На свете всё найдёшь, кроме отца и матери.

Родители трудолюбивы и дети неленивы.

Птицы в гнезде до осени, дети в семье до возраста.

Педагог: Наверняка каждого из вас дома называют не просто по имени, а ласково, например: Танюшка, Сашенька, котик, солнышко.... А теперь вы назовите ласковыми словами своих родных. (*Учащиеся отвечают.*)

Мама – мамочка, мамулечка, мамуля, мамуленька, матушка...

Бабушка-..., сестра-..., тетя-..., папа-..., дядя-..., дедушка-..., брат-...

Педагог: А сейчас мы с вами сыграем в игру-физкультминутку: «Что мы делали, не скажем, а что делали, покажем». Вам необходимо разделить на две команды. Одна команда показывает имитирующие движения домашних дел, другая команда, отгадывает, затем меняются ролями.

(Каждой команде раздается по 5 названий домашних дел: стирать белье, подметать пол, мыть посуду, готовить обед, выбивать ковры, гладить белье, забивать гвозди, рубить дрова, мыть полы, пропалывать огород.)

Педагог: Ребята, а какая ваша семья?

(Каждый участник получает рисунок, на котором изображено солнце. Необходимо назвать и подписать каждый лучик солнца прилагательным, которое характеризует их семью (Приложение 1).

Варианты ответа: большая, маленькая, дружная, заботливая, трудолюбивая, веселая, добрая, хорошая, строгая, здоровая, крепкая, счастливая и другие.

Педагог: Мальчики и девочки, а что нужно делать, чтобы в вашей семье у всех было радостное настроение?

(Мальчики и девочки приводят примеры.)

(Не обижать, не ссориться, помогать, дарить подарки, получать хорошие оценки, трудиться, любить друг друга, вместе отдыхать...)

Педагог: Друзья, наша встреча подходит к концу. И напоследок хотелось бы прочитать стихотворение:

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение и трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!

Педагог: На стене вы видите высказывания о семье. Прикрепите сердечки рядом с теми понятиями, которые вам ближе всего. (*Учащимся раздаются сердечки, которые они прикрепляют к высказываниям*)

«Семья – это самое главное в жизни человека»

«Семья – это дом, крепость, тыл»

«Семья – это союз единомышленников и близких людей»

«Семья – это моя гордость»

Педагог: Друзья, давайте в завершение нашей беседы пожелаем друг другу то, что должно быть в каждой счастливой семье. (*Учащиеся по очереди говорят пожелания*).

2.3.2. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ВОДНОГО ПРАЗДНИКА «НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ – ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ»

Звучат фанфары, оповещающие о начале праздника. Гости, болельщики, жюри занимают свои места, выходит ведущий. Под звуки спортивного марша и приветствие групп поддержки, болельщиков в бассейн заходят команды, участницы спортивного действия.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас, юных спортсменов вместе с родителями на нашем водном празднике «Неразлучные друзья – взрослые и дети»! С уверенностью скажу, сегодня мы весело проведём время, получим массу положительных эмоций и незабываемых впечатлений, увидим семейные старты самых смелых, настойчивых и решительных. И не важно, кто станет победителем, ведь главное не победа в соревновании, а участие в нём!

Ведущий:

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий: Настало время представить наше компетентное жюри. Давайте, громкими, дружными аплодисментами поприветствуем тех, кто будет строго и справедливо судить соревнования.

(Представление членов жюри).

Ведущий: Я хочу представить почетного гостя праздника, который пришел поддержать юных спортсменов и их родителей и предоставляю ему слово.

(Почетный гость говорит напутственные слова спортсменам, благодарит за приглашение и открывает праздник.)

Ведущий:

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт–ура!

Ведущий: Наш праздник открыт. Настало время познакомиться с участниками праздника – это учащиеся, занимающиеся плаванием в нашем бассейне и их родные, кто с мамой, кто с папой, а еще в состав некоторых команд входят бабушки и дедушки. Сейчас команды представят свою визитку – название команды и девиз.

(По определению ведущего команды озвучивают визитку, которую оценивают жюри.)

Примечание. За каждое задание командам начисляются баллы от одного до шести, в зависимости от того, сколько команд участвует в соревновании. Например, если в соревнованиях участвует три команды, то баллы начисляются от одного до трех и т. д. В нашем случае шесть команд и, следовательно, максимальное количество баллов это шесть, которые присуждаются за первое место, за второе – пять и т. д.

Ведущий: Семейные команды представлены, и мы начинаем спортивно-развлекательную часть праздника «Неразлучные друзья – взрослые и дети», посвященного «Дню защиты детей».

(Звучат громкие, дружные аплодисменты.)

Ведущий: С чего начинается утро, урок физкультуры, тренировка? Хором отвечаем: «С разминки!» Следующее задание для участников водных стартов – это разминка. Команды заранее подготовили разминочные комплексы. В течение 2-3 мин под фонограмму все вместе команды выполняют разминку. Конкурсное задание оценивает жюри. Критерии оценки – это одновременное выполнение каждой командой комплекса разминки, в так музыки.

Ведущий:

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет!

Ведущий: Теперь наши команды точно готовы к спортивной борьбе! Давайте их еще раз поприветствуем бурными аплодисментами, и предлагаем перейти на воду и занять места у бортиков.

(Участники друг за другом с двух сторон бассейна входят в воду и занимают свои места, которые для каждой команды определены заранее.)

Ведущий: Переправа, переправа, берег левый, берег правый. Начинаем спортивные соревнования с игрового задания «Переправа».

Игровое задание «Переправа».

Участники команд становятся напротив друг друга у бортиков, взрослые с одной стороны, дети с другой. По сигналу родители плывут к детям, берут своего ребенка на спину и быстрым шагом переносят на свою сторону. Пара, которая первой дотронется до бортика, тем самым обозначив окончание задания, побеждает в игре.

Ведущий: Сегодня самый доступный способ поздравления с днем рождения, с праздником, узнать как здоровье, успехи и т. д. - это при помощи телефонов или через электронную почту. А мы сегодня вспомним, как раньше получали письма, без сегодняшних технологий. Письма наши команды заготовили заранее и задача участников доставить их по назначению. Условие игрового задания – доставка сухого письма.

Игровое задание: «Почтальоны».

Инвентарь: бумага форматом А 4 по количеству команд.

Участники команд становятся друг напротив друга. Первыми выполняют задание дети. По сигналу руководителя, дети плывут кролем на спине по направлению к родителям и при этом держат в одной руке письмо. Достигнув бортика, они передают эстафету взрослым, которые продолжают задание в противоположном направлении.

Письма передаются в жюри, которое определяет победителя по наиболее сухому письму.

Ведущий: Настало время объявить промежуточные результаты. Слово предоставляется председателю жюри!

(Председатель жюри объявляет промежуточные итоги.)

Ведущий: Продолжаем водные старты ловцы жемчуга.

Игровое задание «Ловцы жемчуга».

Инвентарь: шайбы по количеству игроков.

У одного из бортиков на дне бассейна лежит «жемчуг» (шайбы). Участники команд стоят друг за другом у бортика, напротив. По сигналу руководителя первыми плывут кролем на груди взрослые. Достигнув противоположного бортика, ныряют, поднимают со дна «жемчужину» и возвращаются обратно, плывя кролем на спине, держа инвентарь в правой (левой) руке. Взрослые, доплыв к партнерам по команде, передают им эстафету, а «жемчужину» кладут на бортик. Приняв эстафету, партнер продолжает задание.

Побеждает команда игрок, которой на заключительном этапе, первым положит «жемчужину» на бортик бассейна.

Ведущий: Следующее игровое задание поможет выявить самых координированных участников нашего игрового действия.

Игровое задание: «Самый ловкий».

Инвентарь: пластмассовые большие ложки, пластмассовые стаканы.

Команды стоят у одного из бортиков. На бортике, напротив команд, расставлены стаканы. По сигналу руководителя взрослые набирают в ложку воду и быстрым шагом передвигаются на противоположную сторону. Дойдя до бортика, выливают воду в стакан и, держа ложку на вытянутой руке, плывут обратно на груди, выполняя гребковые движения одной рукой. Доплыв к детям, взрослые отдают им ложку, а сами остаются у бортика. Приняв эстафету, юные спортсмены продолжают задание. Каждый участник команды выполняет задание дважды.

Побеждает команда, у которой будет больше всего воды в стакане.

Примечание. Передвигаться по дну бассейна обычным бегом.

Ведущий: Продолжаем наши соревнования.

Игровое задание: «Веселый мяч».

Инвентарь: резиновые мячи по количеству команд.

Участники команд становятся друг за другом у одного из бортиков бассейна. Первыми стоят дети с мячом в руках. По сигналу направляющие плывут с мячом на груди к противоположному бортику, достигнув его, дотрагиваются мячом бортика и также возвращаются обратно. Эстафету принимают взрослые, продолжая задание.

Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

Ведущий: Следующее задание поможет некоторым командам улучшить свой результат, призвав на помощь «Ее, Величество, госпожу Удачу».

Игровое задание: «Шанс».

Инвентарь: пластмассовые бутылки по количеству игроков емкостью 0,5 л, наполненные водой с бусинками внутри.

На более глубокой части бассейна находятся бутылки. В шести бутылках лежит по одной бусинке, а в оставшейся по две. Количество бусинок определяет количество дополнительных баллов.

По сигналу руководителя стартуют дети. Доплыв к месту, где находятся «бонусные баллы», игроки ныряют, поднимают одну из бутылок и, плывут обратно на спине, выполняя гребки правой (левой) рукой. После финиша детей, продолжают задание взрослые.

Побеждает команда, которая первой закончит игровое задание. Члены жюри суммируют количество бусинок и насчитывают дополнительные баллы командам.

Ведущий: Постепенно наш водный праздник подходит к концу. В последнем игровом задании нашим участникам понадобится сила, сноровка, и четкое взаимодействие партнеров по команде.

Игровое задание «Бой всадников».

Определяется игровая зона, в пределах которой становятся команды. Взрослые – это «лошади», а дети – «всадники». По первому сигналу руководителя «всадники» садятся на плечи «лошадей», по второму начинают стаскивать в воду «всадников» других команд. Если «всадник» один или вместе с партнером оказалась в воде, то данная пара отходит к бортику, тем самым обозначив окончание игры.

Игра продолжается до тех пор, пока не закончится время, отведенное на ее проведение.

Баллы присуждаются по очереди выхода команд из игры. Побеждает команда, в которой «всадник» на «лошади» остался в игровой зоне.

Методические рекомендации

1. Если в игре осталось несколько пар, то им присуждается одинаковое количество оставшихся баллов, например, в игре осталось две пары, то им присуждается по пять очков.

2. Если за время, отведенное на игру, не одна пара не оказалась в воде, руководитель назначает добавочное время, а если и за него не определились победители и проигравшие, то побеждает дружба и позитивные эмоции, которое усилились во время игрового задания.

(Участники команд выходят из воды и идут переодеваться в раздевалки, после чего возвращаются обратно на заключительную часть праздника.)

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, мы проведем конкурс для болельщиков «Отвечай, не зевай!».

(Ведущий по очереди быстро загадывает загадки участникам. Тот, кто даст неправильный, ответ выходит из игры. Побеждает болельщик, который даст правильный ответ до сигнала об окончании конкурса.)

1. В чаще голову задрал,
Воет с голоду...жираф. (Волк)
2. Кто в малине знает толк?
Косолапый бурый...волк. (Медведь)
3. Дочерей и сыновей
Учит хрюкать...муравей (Свинья)
4. Кто любит по ветвям носиться?
Конечно, рыжая...лисица (Белка)
5. Быстрее всех от страха
Несётся... черепаха (заяц)
6. По горной круче проходил
Обросший шерстью...крокодил (Баран)
7. В тёплой лужице своей
Громко квакал...Бармалей (Лягушонок)
8. С пальмы – вниз, на пальму снова
Ловко прыгает...корова (Обезьяна)

Ведущий: Спасибо вам участники, гости, болельщики за то, что подарили этот праздник нам организаторам и себе. Он войдет в историю этого замечательного спортивного комплекса, в котором проходят ваши тренировочные и оздоровительные занятия. Пусть вас, наши дети, ждет успех в жизни, в спорте, берегите и укрепляйте свое здоровье, а в этом вам поможет всем известный и все вместе хором «Спорт!». Родители, вы лучшие из лучших, сегодня вы еще раз это подтвердили. *Неразлучные друзья – взрослые и дети – это сегодня про вас!*

Ведущий: Слово жюри! Узнаем результаты, ведь борьба была не из лёгких!

(Объявляются итоги спортивного праздника, проводится награждение.)

Ведущий: На этом наш праздник подошёл к концу.

Желаю вам, ребята, быть добрее и смелее,
День ото дня становится сильнее, здоровее!
Регулярно спортом заниматься,
Быстрее расти и закаляться!
До свидания, до новых встреч!

2.3.3. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ВОДНОГО ПРАЗДНИКА «ВМЕСТЕ С ПАПОЙ СМОЖЕМ ВСЁ!»

Цель: привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием через сотрудничество с родителями, сохранение и укрепление их здоровья.

Задачи:

вызвать у учащихся положительные эмоции, радость от эстафет на воде, развивать коммуникативные способности;

развивать и совершенствовать двигательные качества;

повысить мотивацию к систематическим занятиям по плаванию, закаливанию;

привлечь внимание семьи к формированию навыков здорового образа жизни.

Возрастная группа: дети 7-9 лет и их родители.

Инвентарь: 2 плавательные доски, 2 посылки, 2 пластиковые кружки, 2 ведерка, 2 прозрачные емкости, 2 пластиковые корзины, тонущие предметы по количеству участников, 10 пластиковых бутылок с записками внутри,

2 резиновых мяча, веревка 5-ти метровая, дипломы и сладкие призы по количеству участников.

Ход мероприятия

(Бассейн украшен плакатами и воздушными шарами. Звучит спокойная музыка. Голос за кадром рассказывает историю...)

Голос за кадром: Жила-была маленькая, но очень красивая планета, которая называлась Дружляндия. На ней было много зеленых деревьев, ярких цветов и голубых рек. Жители этой планеты были очень дружными, помогали и поддерживали друг друга. На этой волшебной планете круглый год было лето, солнышко ярко светило и все выходило купаться на речку. На этой доброй планете жила злая Жара. Она очень не любила, когда люди радовались и задумала лишить добрых жителей самого драгоценного – забрать у них воду.

В один из дней она заколдовала их реку, чтобы никто из жителей не смог больше ею любоваться...

(Прерывая историю, к зрителям выходят Мостик и Капелька и начинают разговор.)

Мостик: ... Нужно что-то придумать! Мы обязательно одолеем злую Жару.

Капелька: Она украла нашу воду, заперла ее в темной комнате, а ключ спрятала далеко. И как мы не старались его найти, у нас ничего не получалось.

Мостик: Но, быть может, мы сможем ее перехитрить?

Капелька: Нет, не сможем *(грустно)*, вот ее послание. В нем сказано: «Ключ вы сможете найти только тогда, когда выполните все мои задания. И только самым дружным, смелым и сплоченным удастся это сделать!»

Мостик: Это что же получается, жители нашей страны навсегда останутся без воды? Вдвоем ведь нам не справиться...

Капелька: Подожди, а кто это здесь? *(Оглядывается по сторонам.)* Смотри, сколько здесь ребят, да еще и с родителями! *(Радуетя.)* С такой командой мы точно ее одолеем!

Мостик: Ребята, вы готовы нам помочь? *(Учащиеся отвечают.)*

Капелька: Тогда давайте скорее начинать! *(Звучит веселая музыка, Капелька и Мостик прячутся, к зрителям выходит ведущий.)*

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Мы рады приветствовать Вас на нашем водном празднике «Вместе с папой сможем всё»! И очень рады видеть здесь не только наших ребят, но и их родителей. Надеюсь, что сегодня мы весело проведем время, получим массу удовольствия и незабываемых впечатлений!

Сегодня мы увидим семейные соревнования самых смелых, настойчивых и решительных. И не важно, кто станет победителем, ведь главное не победа, а участие!

Ведущий: А теперь давайте поприветствуем наше жюри, которое будет строго и справедливо судить соревнования *(представление членов жюри)*.

Ведущий: Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт-ура!

Ведущий: Пришло время познакомиться с нашими участниками. Давайте их поприветствуем! *(Представляются семьи.)*

Ведущий: А теперь мы проведем жеребьёвку и поделим всех участников на две команды *(проводится жеребьёвка)*. Ну, раз команды уже определились, предлагаю разогреться перед состязанием *(звучит современная музыка, под которую ребята проводят разминку)*.

Ведущий: Вот теперь наши команды точно готовы к борьбе! Давайте поприветствуем их бурными аплодисментами! *(Участники входят в воду и занимают свои места.)*

Ведущий: Вас ждут интересные задания. За победу в конкурсе команда получает 2 балла, за проигрыш – 1 балл, ничья – обе команды получают по

одному баллу. *Уважаемые участники, вам даётся две минуты, чтобы придумать название команды и девиз.*

(Проходит конкурс «Визитная карточка». Участники придумывают название и девиз, затем оглашают его.)

Ведущий: Вот теперь, когда все познакомились, можно смело начинать состязания! Наш первый конкурс называется «Переправа». Родители каждой команды выстраиваются у своих бортиков, а дети находятся на противоположной стороне. Задача родителей: переправить по очереди каждый своего ребёнка (ребёнок на спине у родителя). Побеждает та команда, которая первой справится с заданием.

(Проходит конкурс «Переправа».)

Ведущий: Первой прибыла команда «...»! Быстро справились с заданием! Молодцы! Для следующего конкурса участники команд выстраиваются в колонну. По сигналу первый участник набирает в кружку воды, переносит ее на противоположную сторону и выливает воду в ведро. Возвращается обратно и передает эстафету второму участнику. Второй и последующие выполняют то же задание. Побеждает команда, которая соберет больше воды.

(Проходит конкурс «Самые ловкие».)

Ведущий: Сейчас мы проверим, у какой команды воды оказалось больше. *(Помощники ведущего переливают воду в прозрачные емкости и сравнивают ее количество).* В этом конкурсе снова побеждает команда «...»! Отлично справились! А вы не расстраивайтесь, впереди еще много конкурсов, в которых вы сможете себя проявить!

Ведущий: А вы знали, что раньше можно было пересылать детей по почте, причем услуга эта стоила в 10 раз дешевле билета на поезд? Ребенка «упаковывали» в особую почтовую сумку, ставили на его одежду штамп и посылку доставляли по месту назначения. Во время пути за ребенком присматривали почтовые курьеры. Сегодня детей мы отправлять конечно же не будем *(смеется)*, но в скорости доставки посылок посоревнуемся.

Каждому участнику необходимо доставить «посылку», которая находится на плавательной доске, следующему участнику, плывя кролем на груди. Если посылка падает, необходимо ее поднять, положить на доску и продолжить движение. Побеждает команда, которая первой придет к финишу.

(Проходит конкурс «Почтальоны».)

Ведущий: Настало время объявить результаты прошедших конкурсов. Слово предоставляется жюри! *(Объявляются результаты прошедших конкурсов.)*

Ведущий: Кто из вас знает, какие предметы с затонувших кораблей были найдены под водой? *(Участники отвечают на вопрос.)* Сейчас и вы попытаетесь отыскать на дне разные предметы. А что именно там будет, мы сейчас и узнаем.

Участники команд по очереди плывут к противоположному бортику, ныряют, берут один предмет, возвращаются назад и кладут его в корзину. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

(Проходит конкурс «В поисках сокровищ».)

Ведущий: Следующий конкурс для капитанов. Он называется «Шанс». В центре бассейна на поверхности воды разбросано 10 бутылок. Внутри них находятся записки, и только в некоторых из них есть дополнительные баллы. Каждая команда имеет право выловить только 2 бутылки. *(Капитаны совещаются со своими командами, затем по сигналу вылавливают бутылки и проверяют, сколько баллов удалось заработать.)*

Ведущий: Предоставляем слово жюри! Узнаем результаты, ведь борьба была не из лёгких! *(Жюри подводит итоги прошедших конкурсов.)*

Ведущий: Лидирует команда «...»! Но нет повода расстраиваться, ведь у нас еще три конкурса впереди. Для следующего конкурса нам понадобятся резиновые мячи, ваша быстрота и ловкость. Каждая команда разделяется на 2 группы. Первая группа остаётся на месте, а вторая занимает места на противоположной стороне. Участники двух групп выстраиваются в колонну друг за другом. Мяч остается у первой группы. По сигналу участник с мячом плывёт к участнику второй группы, отдаёт ему мяч, а сам занимает место в конце колонны второй группы. Конкурс продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием.

(Проходит конкурс «Веселый мяч».)

Ведущий: Как быстро вы справились с заданием! Обе команды очень старались и в этом конкурсе у нас ничья. А мы переходим к следующему конкурсу. На противоположной стороне бассейна по всей ширине натянута веревка. К ней привязано на одну игрушку меньше, чем количество участников обеих команд. Участники строятся вдоль бортика, спиной к центру. По сигналу первые номера добегают до веревки, поднимают игрушку вверх и возвращаются назад. И так каждый участник. Команда, участнику которой не хватило игрушки, проигрывает.

(Проходит конкурс «Кто первый?».)

Ведущий: Как вы думаете, сколько времени человек может находиться под водой без воздуха? *(Участники называют варианты ответа.)* Некоторые из вас были близки к правильному ответу. В 2018 году хорватский ныряльщик Будимир Шобат установил новый мировой рекорд, задержав под водой дыхание на 24 мин 11 сек.

В нашем последнем конкурсе участвуют самые выносливые. Необходимо выбрать по одному участнику от команды. По сигналу вы делаете вдох и погружаетесь под воду. Побеждает команда, участник которой дольше всех сможет продержаться под водой.

(Проходит конкурс «Водолазы».)

Ведущий: Ну что ж, это было последнее задание. Наше жюри уходит совещаться.

(Пока жюри совещается, к зрителям выходят Капелька и Мостик.)

Капелька: Мы с Мостиком видели, как здорово вы справлялись с заданиями!

Мостик: Теперь Жара вернет нам ключ, и мы сможем освободить Воду. Спасибо вам, что согласились нам помочь! Без вашей сплоченности, усердия и трудолюбия ничего бы не получилось.

(К зрителям выходит Жара, возвращает ключ и обещает больше так не делать.)

Жара: Простите меня, я вижу, что вы очень дружные и можете справиться с любой бедой. Возьмите его *(протягивает ключ Капельке)*. Я обещаю больше так не делать.

Капелька: Хорошо, мы не сердимся на тебя. Можешь остаться с нами!

(Мостик и Капелька объявляют итоги праздника и награждают всех участников дипломами и сладкими призами.)

Ведущий: На этом наш праздник подошёл к концу.

Желаю вам, ребята, быть добрее и смелее,

День ото дня становится сильнее, здоровее!

Регулярно спортом заниматься,

Быстрее расти и закаляться!

До свидания!

2.3.4. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «НА ЛУЖАЙКЕ МАЙСКИМ ДНЕМ ОТДЫХАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!»

Автор: Лисай Анна Ивановна, заведующий спортивно-туристическим отделом государственного учреждения образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодежи».

Цель: Повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- Развивать двигательные умения и навыки, познавательные и творческие способности обучающихся;
- Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, развивать интерес к ним;
- Прививать интерес к активному образу жизни, регулярному выполнению упражнений.
- привлечь внимание семьи к формированию навыков здорового образа жизни

Инвентарь: шарики красные и зеленые (по количеству участников поровну каждого цвета); ведерко или корзинка (2 шт.); гимнастические обручи, обмотанные в виде паутины скотчем (2 шт.); 2 лабиринта; разноцветные камушки (по количеству участников); доски или бревна длиной около 3 м (2 шт.); палки гимнастические (4 шт.); мячи резиновые (2 шт.); стойки для

обозначение линий старта и финиша (4 шт); дипломы и сладкие призы по количеству участников; медали (по количеству участников одной команды).

Участники: учащиеся школы дошколят «Умняша» и их родители.

Место проведения: парк.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады видеть вас сегодня на нашем спортивном празднике «На лужайке майским днем отдыхаем всей семьей!»

Ведущий: О том, что каждый человек должен заниматься физкультурой, спортом, знает каждый. С детства мы слышим про это, читаем в газетах, об этом говорят в школе и дома. Но все ли мы выполняем столь важное требование? Кто из вас посещает спортивные секции, кружки, тренировки, самостоятельно занимается дома? (*Дети отвечают*). Молодцы, вы делаете правильный выбор! Спорт – это целый мир, захватывающий и увлекающий. Участвуя в соревнованиях, вы получаете возможность испытать себя, свой физический и волевой потенциал.

Ведущий: Наши участники сейчас разделятся на две команды с помощью жребия. Каждая пара (родитель и ребенок) вытягивает из коробки шарик. Участники с красными шариками – это первая команда, участники с зелеными шариками – вторая команда.

Ведущий: Молодцы! Команды готовы! Осталось придумать название! (*участники придумывают название своей команде*)

Ведущий: Кто мне скажет, что нужно обязательно делать перед любым соревнованием или тренировкой? (*дети думают и отвечают*) Правильно! Разминку!

Ведущий: Повторяйте движения вместе со мной! (*звучит динамичная музыка, дети выполняют упражнения разминки вместе с ведущим*)

Ведущий: Разминка окончена! Попрошу команду «...» построиться друг за другом у этой фишки. А вторую команду приглашаю сюда (*показывает место построения*). Напоминаю вам, что перед каждым заданием я буду вам объяснять правила участия. Если возникнут вопросы, не стесняйтесь, задавайте. И только потом по свистку вы начинаете выполнять задание. Согласны? (*участники отвечают*)

Ведущий: Теперь вы готовы сражаться? (*дети хором кричат «Да»*). Ну что ж, тогда мы начинаем! (*звучит динамичная музыка*). Первый наш конкурс называется «Наведи порядок». Кто из вас, ребята, помогает маме убираться дома? (*отвечают*) Может быть кто-то из вас снимал паутину в уголках? (*отвечают*) Отлично! Значит вы наверняка не боитесь пауков? (*смеется*)

Ведущий: Напротив каждой команды стоит по две стойки, между которыми натянута «паутина» (*скотч, липкой стороной к участникам*), а к ней прикреплены шарики по количеству участников команды. По сигналу ведущего первый участник добегают до стойки, снимает с «паутины» шарик, кладет его в

корзину и возвращается назад. Затем бежит второй участник и т.д. При падении шарика на землю, его необходимо положить обратно в корзину. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Отличные помощники! В этом конкурсе первой справилась команда «...»! А вы не расстраивайтесь, ведь впереди еще много разных заданий, в которых вы обязательно победите!

Ведущий: Уборку сделали, а теперь бы мусор убрать за собой. Согласны? Конкурс называется «Помощники».

Ведущий: Напротив каждой команды находится цель в виде смешного чудака с открытым ртом. Каждый участник по сигналу бежит до контрольной отметки, берет из корзины шарик и бросает его в цель до тех пор, пока не попадет. Затем возвращается назад и передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий: Какими смелыми были наши ребята! А папа Арсения оказался самым метким! А теперь попрошу внимательно послушать мою загадку, кто знает ответ – сразу громко называет его.

Ведущий: С этим словом связано немало примет. В Пакистане и Исландии, чтобы отпугивать воришек, «ЕГО» символы вырезают на самом высоком дереве в саду. В Шри-Ланке рисунок «ЕГО» вплетают в ткань для одеял и в основу ивовых корзин. В Скандинавии и Индии если хотят, чтобы исполнилось заветное желание, выкладывают «ЕГО» из камней в пустынных местах или на побережье. Если загадать желание, стоя в центре «НЕГО», а потом быстро найти выход, желание обязательно исполнится...

Ведущий: Как думаете, что это? (*участники отвечают*). Правильно, это лабиринт! Для наших команд приготовлены одинаковые лабиринты (*с помощью стоек и веревок*). Первым бежит папа (*или мама*), разбрасывает «камушки» в специально отмеченных местах и возвращается назад. Затем бежит ребенок и собирает эти «камушки» в корзину. И так вся команда. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием. Готовы? Начали!

Ведущий: Здорово! Справились все! Давайте-ка проверим, не потерялся ли никто в нашем лабиринте? (*смеется*) На этот раз самой быстрой была команда «...»! Молодцы! А в следующем конкурсе обязательно победят наши «...» (*называет другую команду*), ведь они очень внимательные и ловкие!

Ведущий: Конкурс «Переноска мяча». Участники каждой команды становятся по парам (родитель и ребенок) лицом другу к другу. В руках у них две палочки, с помощью которых они держат мяч. По сигналу ведущего пара участников должна пройти по бревну (не уронив мяч), оббежать стойки, вернуться назад и передать следующей паре инвентарь. И так вся команда. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.

Ведущий: Еееее! Я же говорил, что команда «...» победит! (*радуется*) Молодцы, ребята! А теперь наш последний конкурс. Для этого участникам обеих команд необходимо построиться в шеренгу на линии старта (*участники не «перемешиваются», а становятся командами в одну линию*). На противоположной стороне параллельно участникам находятся предметы,

которые можно взять с собой на пикник. Количество предметов на один меньше, чем участников обеих команд. По сигналу ведущего по одному участнику от команды одновременно бегут, забирают по одному предмету и возвращаются назад. И так все участники. Побеждает команда, участник которой заберет последний предмет.

Ведущий: Ну что ж, скоро мы узнаем, какая команда окажется победителем нашего праздника. Все участники готовы? Три, два, один, начали! *(проходит последний конкурс)*

Ведущий: Все участники достойно сражались! И последний конкурс тому подтверждение. В нелегкой борьбе победила команда «...»! Аплодисменты победителям *(участники радуются, аплодируют)*! А теперь попрошу всех построиться для награждения.

Ведущий: Награждается команда «...», занявшая второе место на нашем празднике! Аплодисменты! *(участники получают дипломы и памятные призы)*. И победителем нашего праздника стала команда «...»! Поздравляем! *(участники получают медали, дипломы и памятные призы)*.

Ведущий: Вот и завершился наш праздник! Спасибо всем участникам за вашу слаженную работу, за эмоции и улыбки. Мы надеемся, что это не последняя наша с вами встреча! *(участники делают общее фото, затем ребят ожидает сладкий стол)*

2.3.5. СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ СОБИРАЕМСЯ В ПОХОД»

Цель: пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха среди учащихся и их родителей.

Задачи:

способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма;
содействовать формированию двигательных умений и навыков;
прививать интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями у детей и их родителей.

Участники: 6 семейных команд.

Ход программы

(До начала мероприятия звучит музыка, участники команд располагаются на территории парка.)

Ведущий: Добрый день, дорогие гости и, конечно же, участники состязаний! Мы рады приветствовать вас здесь, в нашем парке. Сегодня вы весело проведете время, насладитесь замечательной погодой, а так же сможете проявить себя!

Ведущий: Всем известна польза солнца, воды и чистого воздуха для организма человека. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и

дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Ведущий: Именно поэтому наши состязания и будут проходить на свежем воздухе, здесь, в парке.

Ведущий: Настало время представить наше компетентное жюри. Давайте, громкими, дружными аплодисментами поприветствуем тех, кто будет строго и справедливо судить соревнования.

(Представление членов жюри.)

Ведущий: А теперь хотелось бы представить вам участников нашего состязания! Это ребята, которые посещают Центр творчества, занимаются в объединениях по интересам «Оздоровительное плавание» и, конечно же, их родители, мамы и папы, а так же бабушки и дедушки, дяди и тети! Сейчас команды по очереди представятся и расскажут о себе.

(Баллы за каждый конкурс начисляются от одного до шести, в зависимости от количества команд. Если участвует четыре команды, то от одного до четырех и т.д. В нашем случае шесть команд и, следовательно, максимальное количество баллов это шесть, которые присуждаются за первое место, за второе – пять и т. д.)

Ведущий: С нашими командами вы познакомились, и можно было бы начинать наше развлекательное мероприятие. Но для того чтобы начать наше мероприятие, все участники должны дать клятву.

(Ведущий произносит слова клятвы, а участники должны говорить «Клянемся!»):

- «Не расставаться до старости с рюкзаком, палаткой, миской и сгущенкой»;
- «Стоя, лежа и ползком проводить краеведческие наблюдения в походе и преодолевать все возникающие на пути препятствия»;
- «До последнего бороться с консервными банками и другим мусором в лесу»;
- «Создавать себе трудности каждый день и мужественно преодолевать их»;
- «Лес любить, по воде бродить, горы преодолевать!»

Ведущий: Ну что ж, команды дали клятву и можно начинать! *(Звучат громкие аплодисменты.)*

Ведущий: Для того чтобы отправится в поход, необходимо взять с собой только самое необходимое. Что же возьмут с собой наши участники, мы сейчас и проверим. Первый конкурс называется «Сбор рюкзака».

Игровое задание «Сбор рюкзака».

Инвентарь: рюкзак, кепка, ножик складной, спальник, коврик, ложка, тарелка, яблоко, пижама.

Командам объявляется, что начинается сбор в поход, и каждой команде вручается рюкзак. Рюкзак играет роль эстафетной палочки, но на определенном расстоянии от команд сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник

подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передает рюкзак следующему. Побеждает та команда, которая раньше других уложит и перенесет все вещи.

Ведущий: Рюкзаки собраны, можно отправляться в путь. Сейчас мы посмотрим, какие вы у нас ловкие и прыгучие. Следующий конкурс называется «Кочки».

Игровое задание «Кочки».

Инвентарь: 6 кочек, рюкзак.

Команда перебирается через обозначенное «болото» по выложенным «кочкам». Кочки расположены друг от друга на расстоянии 1 метр. Наступать можно только на кочки иначе участник возвращается назад и начинает все сначала. Первый участник преодолевает «болото» по кочкам, надевает на противоположном берегу рюкзак, возвращается обратно и передает эстафету следующему. Остальные участники таким же образом преодолевают дистанцию. Побеждает та команда, которая первой справится с заданием.

Ведущий: Настало время объявить промежуточные результаты. Слово предоставляется председателю жюри!

(Председатель жюри объявляет промежуточные итоги.)

Ведущий: Все вы наверняка знаете, что в походе, на вашем пути встретятся нелегкие испытания. И справиться с ними можно только с помощью хороших товарищей, которые не оставят в беде. Следующий конкурс «Эстафета с препятствием».

Игровое задание «Эстафета с препятствием».

Инвентарь: обруч, граната, бинт, стул, покрывало.

1 этап – «Переправа». На расстоянии 10 м есть две метки. Папа должен перенести сначала маму, затем ребенка на противоположную сторону.

2 этап – «Меткий стрелок». На расстоянии трех метров от участников лежит обруч. Необходимо бросить гранату так, чтобы она попала в обруч. Каждый участник выполняет броски до тех пор, пока не попадет в обруч.

3 этап – «Медсестра». Родители должны забинтовать ногу ребенку.

4 этап – «Перенос раненого». Папа и мама на покрывале должны перенести ребенка на противоположную сторону, т.е. вернуться обратно.

Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданиями.

Ведущий: Каждый турист, для того чтобы сделать привал, выбирает место наиболее подходящее для остановки. Оглянитесь вокруг! *(Учащиеся отвечают, что здесь необходимо убрать шишки, перед тем как ставить палатку.)* Правильно, сначала очистим территорию!

Игровое задание «Шишки».

Инвентарь: корзина и 30 шишек.

На определенном участке территории, обозначенной границами, все участники команды одновременно на протяжении одной минуты собирают шишки. На глазах у всех участников повязка. Побеждает та команда, которая соберет как можно больше шишек.

Ведущий: Наши участники, наверное, немного устали? Поэтому в следующем конкурсе мы дадим им возможность немного подремать. Конкурс называется «Привал».

Игровое задание «Привал».

Инвентарь: рюкзак, спальник, коврик.

Ребенок добегают до стула, оббегает его, складывает коврик и спальник в рюкзак и бежит обратно. Затем бежит мама, достает из рюкзака все содержимое и возвращается назад. Последним стартует папа. Он должен положить сначала коврик, наверх расстелить спальник, залезть в него, застегнуть молнию и притвориться спящим (считается 3 секунды). После этого он вылезает из спальника, собирает все вещи в рюкзак и возвращается обратно. Побеждает та команда, которая с заданием справится быстрее.

Ведущий: Проверить вашу прыгучесть и сплоченность семьи мы хотим с помощью конкурса «Чей прыжок дальше».

Игровое задание «Чей прыжок дальше».

Первый участник команды осуществляет прыжок в длину с места от намеченной линии. На его следы становится следующий игрок и прыгает дальше и т.д., включая последнего игрока. Выигрывает команда, длина коллективного прыжка которой больше.

Ведущий: А теперь последний конкурс – испытание для наших пап. Ребята, вы хотите узнать, какой папа самый сильный, ловкий и проворный? Тогда для следующего конкурса я приглашаю всех мужчин. А пока наши папы будут соревноваться, наши мамы приготовят для своей семьи бутерброды (*ингредиенты оговариваются заранее и приносятся с собой*). Одновременно проходит конкурс «Полевой бутерброд». Оцениваются оригинальность в сочетании продуктов, подача и оформление бутерброда.

Игровое задание «Бои сумоистов».

Инвентарь: 6 спальников.

На земле с помощью песка нарисован круг диаметром 4,55 метра. Участники борются друг с другом как в борьбе сумо, взяв под руки каждый по три спальника. Руками и ногами толкаться нельзя, можно только туловищем. Тот, у кого спальник упал, или кто заступил за пределы круга, проигрывает и выбывает из конкурса. Состязания проходят по системе с выбыванием, до определения победителя.

Ведущий: Самым сильным оказался папа... Аплодисменты! А пока наши семьи будут подкрепляться, жюри подведет итоги конкурсов.

Ведущий: Ребята, вам понравилось сегодня участвовать в конкурсах? (*Учащиеся высказывают свое мнение о прошедшем дне.*) Спасибо вам, ребята, за ваше радостное настроение, а вам папы и мамы – за то, что вы нашли время прийти сюда со своими детьми и отдохнуть вместе. Почаще бывайте на свежем воздухе, купайтесь, закаляйтесь, ходите в походы, и главное все вместе, со своей семьей!

Ведущий: Вы готовы услышать результаты? Слово предоставляется жюри! (*Объявляются итоги развлекательного мероприятия и производится*

награждение. Команды-победительницы награждаются медалями, каждая семейная команда награждается грамотой (номинации «Самая дружная семья», «Самая веселая семья», «Самая креативная семья», «Самая спортивная семья», «Самая молодая семья», «Самая сплоченная семья»).

Ведущий:

Сегодня проигравших нет.

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч».

2.3.6.СЦЕНАРИЙ ИГРОВОЙ ПРОГРАММЫ «МЫ СО СПОРТОМ КРЕПКО ДРУЖИМ! СПОРТ ЗДОРОВЬЮ ОЧЕНЬ НУЖЕН!»

Цель: повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Систематизировать представления учащихся о видах спорта.

Развивать двигательные умения и навыки, познавательные и творческие способности учащихся.

Пропагандировать значимость физической культуры и спорта, развивать интерес к ним.

Прививать интерес к активному образу жизни, регулярному выполнению упражнений.

Инвентарь: карты мира, комплекты колец (красный, голубой, жёлтый, черный, зелёный), двухсторонний скотч, обручи, кегли, мячи резиновые, ракетки, скакалки, футбольные мячи, гимнастическая скамейка, шорты, футболки, шарфы, медаль из картона «Самый умный», мультимедийная установка, музыкальная аппаратура, сладкие призы.

Участники: учащиеся объединений по интересам «Оздоровительное плавание».

Ход программы

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы рады видеть вас сегодня в нашем зале на игровой программе «Мы со спортом крепко дружим! Спорт здоровью очень нужен!»

Ведущий: О том, что каждый человек должен заниматься физкультурой, спортом, знает каждый. С детства мы слышим про это, читаем в газетах, об

этом говорят в школе и дома. Но все ли мы выполняем столь важное требование? Кто из вас помимо уроков физкультуры посещает спортивные секции, кружки, тренировки, самостоятельно занимается дома? (*Учащиеся отвечают.*) Вы делаете правильный выбор!

Спорт – это целый мир, захватывающий, увлекающий. Участвуя в соревнованиях, вы получаете возможность испытать себя, свой физический и волевой потенциал.

Ведущий: А вы знаете, где появилась традиция проведения соревнований? Правильно, в Древней Греции. И назывались они ... (*учащиеся отвечают*). А кто мне скажет, почему они получили именно такое название? (*Олимпийские – походит от названия деревни Олимпия, в которой и проходили игры.*)

Ведущий: Ребята, а что изображено на олимпийском флаге? Правильно, пять переплетённых колец – голубое, красное, жёлтое, зелёное, чёрное. А что означают эти кольца? (*Они символизируют дружбу спортсменов всех континентов, их стремление к миру.*)

Ведущий: Попрошу выйти ко мне 10 самых смелых ребят. (*Участники делятся на 2 команды по 5 человек.*) Перед вами карта мира, на ней контуром изображены пять материков. Каждый получает по цветному кольцу. Вам необходимо прикрепить их к тому материка, цвет которого он символизирует: *Европа – голубое, Азия – жёлтое, Африка – чёрное, Австралия – зелёное, Америка – красное.* Задание понятно? Тогда начали!

Ведущий: Молодцы команды! Справились с заданием быстро, а главное правильно! Команда – победительница получает сладкие призы.

Ведущий: А вы знаете, какие бывают игры? (*Летние и зимние.*) А почему? Перечислите виды спорта, которые входят в состав зимних Олимпийских игр. (*Учащиеся отвечают.*)

Ведущий: Назовите мне виды спорта, которые можно объединить словом единоборства (*дзюдо, самбо, бокс, таэквондо, каратэ, вольная борьба, греко-римская борьба и др.*), словом спортивные игры (*баскетбол, волейбол, гандбол, регби и др.*). А теперь назовите мне самых известных спортсменов нашей страны (*Александр Медведев, Ольга Корбут, Игорь Макаров, Дарья Домрачева, Максим Мирный, Юлия Нестеренко и др.*).

Ведущий: Хорошо, справились с заданием, молодцы! А вот насколько хорошо вы знаете правила по видам спорта, мы сейчас и проверим. Конкурс называется «Эрудит». Мне нужно 3 человека. Каждому из вас я буду по очереди задавать вопросы. Ваша задача ответить правильно на вопрос в течение 5 секунд. Неправильный ответ – вы выбываете. Побеждает последний оставшийся.

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? (Волейбол.)

2. При игре в теннис в неё нельзя попадать мячом. (Сетка.)

3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? (Из 11.)

4. Играют ли в хоккей на роликах? (Да.)

5. В старину, надевая на ноги, их называли «скороходами». А как называют их сейчас? (Коньки.)

6. Ручные ускорители байдарок, каноэ и других безмоторных лодок. (Вёсла.)

7. Начало дистанции – это «старт», а конец её? (Финиш.)

8. Для этой спортивной игры обязательно нужна корзина. (Баскетбол.)

9. Есть ли на эмблеме Олимпийских игр кольцо коричневого цвета? (Нет.)

10. Каким видам спорта запрещено участвовать в Олимпийских играх? (Техническим (автогонки, мотогонки).)

11. Как называют молодых спортсменов? (Юниоры.)

12. Выступают ли мужчины в синхронном плавании? (Нет.)

13. Как называется площадка для бокса? (Ринг.)

14. Партия в теннисе. (Сет.)

15. Что стремятся установить спортсмены на соревнованиях? (Рекорды.)

16. Проходят ли соревнования по прыжкам с трамплина на лыжах летом, когда нет снега? (Да, на специальном покрытии.)

17. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? (Быстрее, выше, сильнее.)

18. Страна, подарившая миру дзюдо. (Япония.)

19. Передача мяча в спортивных играх. (Пас.)

Ведущий: Да, все ребята неплохо знают правила, но самым умным у нас оказался...*(называется имя победителя)*. Аплодисменты! *(Победитель награждается медалью «Самый умный».)*

Ведущий: Ребята, я думаю, что все хоть раз в жизни пробовали вращать обруч. Верно? А вы знаете, что вращение обруча на талии как развлечение было известно ещё древним людям. По данным археологов, обручи люди начали делать около 3 тысяч лет назад.

Ведущий: А кто мне скажет, как иначе называют обруч *(Учащиеся отвечают.)* Правильно, хула-хуп! А как переводится это слово? Хула – танец аборигенов острова Гавайи, хуп – обруч. Американское название этого спортивного тренажёра означает, что для вращения обруча нужно совершать такие движения бёдрами, каким славится знаменитый танец «Хула».

Ведущий: Для следующего конкурса мне понадобится 5 мальчиков и 5 девочек. Как вы понимаете, это и есть две команды, которые будут сражаться за победу. Участники, постройтесь в колонну по одному. Команда справа от меня будет называться «Гимнастки», а команда слева – «Силачи».

Ведущий: На земле лежит обруч. Стартуя, первый должен добежать до обруча, 3 раза прокрутить обруч вокруг талии, оббежать стойку, на обратном пути поднять и продеть обруч через себя. Побеждает команда, которая справится с заданием первой.

Проходит конкурс «Осиная талия».

Ведущий: Ну что ж, обе команды неплохо справились с заданием, но первой пришла к финишу команда «...»! Поздравляем победителей!

Ведущий: Самой быстрой бегуньей на олимпийских играх в Афинах в 2004 году стала Юлия Нестеренко. Она преодолела дистанцию 100 метров за 10.93 секунды. С тех пор белорусскую спортсменку стали называть «Белая молния». Ребята, как вы думаете, почему именно такое название получила Юлия? (*Учащиеся отвечают.*) Да, действительно, из-за цвета кожи, поскольку большинство спортсменов были тёмнокожими.

Ведущий: Следующий наш конкурс поможет выявить самого быстрого. Приглашаю ко мне 10 участников. Постройтесь в шеренгу. Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера шаг вперёд – команда «Спринтеры». Вторые номера – команда «Стайеры». Команды строятся в колонну по одному. Перед вами расставлены в ряд кегли, мячи, скакалки, ракетки. Предметов на 1 меньше, чем участников команд. Но чтобы взять предметы, вам сначала необходимо преодолеть препятствие (*гимнастическая скамейка, которая стоит вдоль линии старта*). По сигналу направляющие в колоннах преодолевают препятствие, берут по одному предмету с краю (один берёт справа, другой – слева), возвращаясь назад, снова преодолевают препятствие, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей команды. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмёт последний предмет.

Проходит конкурс «Возьми последним».

Ведущий: В нелёгкой борьбе победила команда «...». Победители получают сладкие призы.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, что объединяет такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол, гандбол? Правильно! Мяч!

Мяч – одна из самых древних и любимых игрушек. В некоторых странах мяч не только любили, но и уважали. Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце.

Ведущий: Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. Небольшие мячи использовали для игр руками, а большими играли ногами, в игры типа футбола.

Ведущий: Кто из вас, ребята, любит играть в футбол? Наверное, многие из вас любят смотреть футбольные матчи, особенно когда играет любимая команда, правда? Кто болеет за «БАТЭ»? Выходите ко мне 6 человек – это будет первая команда. А теперь кто болеет за «Неман»? Попрошу выйти ко мне также 6 человек – вторая команда. На противоположной стороне находятся необходимые атрибуты болельщика (шорты, футболка, шарф). Ваша задача: добежать до стула, одеться, набить коленом футбольный мяч 3 раза, прокричать «Неман – чемпион!» (*кричит вторая команда*) и «БАТЭ – чемпион!» (*кричит первая команда*), снять одежду и вернуться назад. И так все участники. Побеждает та команда, которая первой справится с заданием. Команды готовы? Тогда начали!

Проходит конкурс «Болельщик».

Ведущий: Самой быстрой оказалась команда «...»! Поздравляем победителей! Каждый участник получает приз. Наши команды наверное

немного устали? Тогда предлагаю вам немножко отдохнуть. Я читаю вам загадки, а вы дружно отвечайте:

1. Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (*гимнастика*).
2. Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (*футбол*).
3. Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (*волейболе*).
4. Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (*марафон*).
5. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (*баскетбол*).

Ведущий: Здорово справились! На этом наша игровая программа подошла к завершению.

Спорт – это не только рекорды. Это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости и хорошего настроения.

Со спортом ты дружи, приятель!
Он близкий родственник искусств.
Он – брат труда и воспитатель
Высоких помыслов и чувств!
До новых встреч, друзья!

Литература

1.Воронина, Г.А. Школа здоровья : учеб.- метод. пособие для учителей и студентов педагогических вузов / Г.А.Воронина. – 2-е изд., доп. – Киров: Изд-во ВГПУ, 2001. – 104 с.

2.Заводова, Т.Е. Физкультура и ты / Т.Е. Заводова, В.В. Самодумская. – Минск: Красико-Принт, 2005. – 176 с.

3.Могомедова, Т.И. Формирование здорового образа жизни / Т.И. Могомедова. – Волгоград, 2007.

Областной конкурс на лучший образовательно-методический комплекс
в учреждениях дополнительного образования детей
и молодежи Гродненской области

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Часть I

Разработчик:
Лисай Анна Ивановна

Ответственный за выпуск *Л.В.Русина*
Компьютерная вёрстка *Л.В.Русина*

Государственное учреждение образования
«Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи»

231592, г. Мосты, ул. Советская 80а.
Тел.: 6 44 07

Е-mail: mrctdm@mail.grodno.by

Сайт: <https://rcvr.schools.by>