Морський Василь Петрович,
заступник директора, керівник гуртка,
Торба Юрій Дмитрович,
керівник гуртка Дитячо-юнацького
фізкультурно-спортивного клубу м. Білої Церкви

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «МАЛЕНЬКИЙ ДЕЛЬФІН»

Рекомендовано науково-методичною радою Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти» (протокол № 5 від 30 червня 2016 року)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Проблема формування навичок здорового способу життя, формування фізично здорової особистості належить до одвічних в історії людства. Плавання є важливим способом фізичного виховання й відноситься до масових видів спорту. Уміння плавати необхідне кожній людині. Велика кількість нещасних випадків щорічно трапляється на воді тому, що потерпілі не вміли плавати.

Плавання є навчальною дисципліною, оскільки входить як обов’язковий предмет до дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти. В якості базової програми навчання плавання, прийнятої педагогами більшості дитячих садків, можна вважати методику Т.І. Осокіної. У ній велика увага приділяється дітям молодшого й середнього дошкільного віку, але недостатньо висвітлені питання навчання плавання дітей старших і підготовчих груп. Програми навчання плавання початкового рівня для позашкільних навчальних закладів розраховані лише на дітей віком від 8-9 років Між тим інструктори-педагоги із плавання відчувають значні труднощі в навчанні дітей саме старшого дошкільного віку.

Актуальність проблеми спонукала до створення навчальної програми плавання "Маленький дельфін" для дітей віком 5-7 років. У цьому віковому періоді відбувається найбільш інтенсивне формування знань, умінь, навичок дітей, їх фізичний розвиток тощо.

Метою навчальної програми є фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток дітей старшого дошкільного й молодшого шкільного віку засобами фізкультурно-спортивної діяльності, мотивація юного покоління до збереження власного здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами плавання.

Завдання навчальної програми наступні:

– формування у вихованців стійкого інтересу до занять плаванням;
– набуття теоретичних знань і практичного досвіду прикладного і спортивного плавання;
– зміцнення здоров’я, гармонійний фізичний розвиток особистості у процесі фізкультурно-спортивної діяльності засобами плавання;
– розвиток у вихованців основних фізичних якостей і рухової активності;
– формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвиток фі-

зичних якостей;
– популяризація навичок здорового способу життя, виховання в дітей бережливого ставлення до свого здоров'я й здоров'я довколишніх;
– виховання морально-вольових і психологічних якостей дітей;
– організація змістовного просоцільного дозвілля дошкільнят.

Навчальна програма забезпечує формування таких компетентностей вихованців:
– *пізнавальної* – ознайомлення вихованців з історією, теорією, технікою прикладного і спортивного плавання, оздоровчим впливом плавання на організм дитини;
– *практичної* – фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку, удосконалення основних фізичних якостей вихованців (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо);
– *творчої* – гармонійний розвиток вихованців, формування в них індивідуального стилю пізнавальної і творчої діяльності;
– *соціальної* – формування в дітей мотиваційних налаштувань до фізичного, розумового, духовного самовдосконалення, розвиток позитивних якостей емоційно-вольової сфери особистості (працелюбства, наполегливості, відповідальності, самоконтролю) тощо.

Навчальна програма орієнтована на дітей старшого дошкільного віку та реалізується в гуртку, творчому об'єднанні, секції фізкультурно-спортивного напряму позашкільної освіти.

Навчальна програма передбачає 2 роки реалізації у групах початкового рівня; систему триразових навчальних занять на тиждень тривалістю 2 години:
– 1-й рік навчання – початковий рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень;
– 2-й рік навчання – початковий рівень – 216 год на рік; 6 год на тиждень.

Після закінчення навчання в гуртку "Маленький дельфін" діти мають можливість продовжити займатися за навчальною програмою "Плавання" (автори: В.О. Проценко, О.Я. Потапчук).

Принциповими характеристиками програми є використання загальнорозвивальних і спеціальних вправ, ігрових методів навчання, наступність і послідовність формування навичок плавання для зазначеної вікової категорії дітей, чіткого дотримання принципів послідовності, доступності, безперервності йа особистісно-зорієнтованого навчання, урахування психофізичних особливостей, індивідуальних можливостей і стану здоров'я вихованців.

Принципи організації навчально-виховного процесу є такими:
– *регулярність занять, послідовність збільшення фізичного навантаження, послідовність в оволодінні фізичними вправами та технічними прийомами плавання*;
– *індивідуальний підхід* – створення оптимальних умов для навчання кожного вихованця з урахуванням його індивідуальних фізичних і психологічних особливостей;
– *синтез інтелектуальної і практичної діяльності* – здобуті вихованцями теоретичні знання і практичні навички із плавання трансформуються у внут-

рішні стимули свідомої фізичної, розумової, творчої діяльності, що відкриває перспективи для подальшого саморозвитку й самовдосконалення особистості;
– *моніторинг рівня фізичного розвитку, навчальних досягнень і рівня мотивації навчальної діяльності вихованців.*

Навчальний матеріал кожного розділу програми диференційований завдяки таких *компонентів навчальних занять*:
– *теоретичного*, що формує світоглядну систему спеціальних знань із плавання й ціннісне ставлення до системи фізичної підготовки;
– *практичного* – забезпечує оволодіння методами, формами й засобами фізичної підготовки для досягнення навчальних цілей, сприяє набуттю досвіду практичної діяльності, розвитку фізичних якостей (швидкості, витривалості, спритності, координації, сили);
– *контрольного* як визначального диференційованого та об'єктивного обліку процесу й результатів навчальної діяльності вихованців.

Попередження помилок вихованців у ході навчальних занять забезпечується:
– чітким показом і поясненням техніки виконання вправ і прийомів;
– правильним розучуванням технічних прийомів, використанням підготовчих вправ.

Попередження травматизму вихованців забезпечується:
– дотриманням заходів безпеки й санітарно-гігієнічних вимог;
– завдяки правильної організації й методики проведення занять і змагань;
– жорстким контролем за станом спортивного обладнання, захисного спорядження та спортивного одягу вихованців;
– дотриманням дисципліни в ході навчальних занять, у виконанні тренувальних вправ, окремих прийомів і їх елементів.

Формами контролю за навчальними досягненнями вихованців є:
− *спостереження за вихованцями* щодо регулярності відвідування навчальних занять, дисциплінованості, дотримання етики поведінки, старанності на тренуваннях (постійно);
− *залікові заняття* (під час переходу до наступного рівня навчання);
− *виконання контрольних вправ, участь у змаганнях* (постійно).

Оцінка рівня навчальних досягнень вихованців відбувається за допомогою проведення підсумкового тестування. Досягнення кінцевого результату відбувається під час тренувань протягом навчального року, літніх канікул, у ході змагань і виховних заходів на основі принципу "гра-навчання".

Навчальна програма пройшла апробацію протягом трьох років у Білоцерківському дитячо-юнацькому фізкультурно-спортивному клубі, має високу результативність, високу технологічність і забезпечує досягнення прогнозованого результату. До змісту навчальної програми можуть бути внесені зміни – скорочено або збільшено кількість годин для вивчення окремих тем і проведення окремих занять (залежно від запитів вихованців або рівня володіння педагогом програмовим матеріалом).

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Разом	Теорія	Прак-тика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
Розділ 3. Властивості водного середовища	8	2	6
Розділ 4. Вивчення допоміжних способів плавання	12	2	10
Розділ 5. Вивчення техніки плавання "кроль" на грудях	38	2	36
5.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на грудях	2	2	-
5.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на грудях	8	-	8
5.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на грудях	8	-	8
5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях	6	-	6
5.5. Вивчення техніки дихання кролем на грудях	6	-	6
5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях	8	-	8
Розділ 6. Вивчення техніки плавання "кроль" на спині	34	2	32
6.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на спині	2	2	-
6.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на спині	8	-	8
6.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на спині	8	-	8
6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині	6	-	6
6.5. Вивчення техніки дихання кролем на спині	4	-	4
6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині	6	-	6
Розділ 7. Вивчення техніки виконання стартів	12	2	10
7.1. Ознайомлення з технікою виконання стартів	2	2	-

7.2. Вивчення стартів із води	4	-	4
7.3. Вивчення стартів із низького бортика	6	-	6
Розділ 8. Вивчення техніки виконання поворотів	12	2	10
Розділ 9. Ігри й розваги на воді	10	2	8
Розділ 10. Психологічна і практична підготовка	12	8	4
Розділ 11. Загальна фізична підготовка	60	10	50
11.1. Крокові, бігові, стройові, гімнастичні та акробатичні вправи	12	2	10
11.2. Вправи для розвитку гнучкості	12	2	10
11.3. Рухливі та спортивні ігри	14	2	12
11.4. Колові тренування	12	2	10
11.5. Вправи для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави	12	2	10
Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	2	-	2
Участь у змаганнях	4	-	4
Підсумкове заняття	2	2	-
Разом	**216**	**40**	**176**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Вступне заняття (2 год)

Плавання як життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Видатні українські спортсмени-плавці. Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею), занять старших вихованців.

Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)

Загальна гігієна та гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням, загальною фізичною підготовкою. Навчання методиці якісного миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни**.**

Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)

Правила дорожнього руху. Правила поводження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поводження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Навчання вихованців поводженню в басейні та на спортивних спорудах, користування електрообладнанням. Вивчення схеми й дій під час евакуації.

Розділ 3. Властивості водного середовища (8 год)

Властивості води. Статичне плавання. Динамічне плавання. Фактори, які визначають техніку плавання. Ознайомлення з особливостями і властивостями

водного середовища. Пересування кроком і бігом по дну у воді за різними напрямками і положенням рук. Присідання під воду з розплющеними очима. Вивчення вправ "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

Розділ 4. Вивчення допоміжних способів плавання (12 год)

Володіння допоміжними способами плавання як запорука безпеки на воді. Буксирування один одного, ходячи по дну в парах. Підтримання високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Плавання "по-собачому", на боку. Відпочинок лежачи на воді. Пірнання вздовж і в глибину у мілкій частині басейну (1-1,2 м) за іграшками, після вдиху та після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон).

Розділ 5. Вивчення техніки плавання "кроль" на грудях (38 год)

5.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на грудях (2 год)

Суть і правила плавання кролем на грудях. Вивчення траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням.

5.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на грудях (8 год)

Вивчення роботи ніг кролем на грудях біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та інше). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боці.

5.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на грудях (8 год)

Вивчення імітаційних рухів руками типу "млин" на суходолі та у воді. Робота кролем на грудях, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях (6 год)

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

5.5. Вивчення техніки дихання кролем на грудях (6 год)

Плавання з вивченням техніки дихання кролем на грудях.

5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях (8 год)

Плавання з повною координацією рухів й узгодженням дихання.

Розділ 6. Вивчення техніки плавання "кроль" на спині (34 год)

6.1. Ознайомлення з технікою плавання "кроль" на спині (2 год)

Суть і правила плавання кролем на спині. Вивчення траєкторії рухів ногами і руками, узгодження з диханням.

6.2. Вивчення техніки роботи ніг кролем на спині (8 год)

Вивчення роботи ніг кролем на спині біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та інше). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на спині, на боці.

6.3. Вивчення техніки роботи рук кролем на спині (8 год)

Вивчення імітаційних рухів руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Робота кролем на спині, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині (6 год)

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

6.5. Вивчення техніки дихання кролем на спині (4 год)

Вивчення дихання: на помах однієї руки вдих, іншої – видих.

6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині (6 год)

Плавання з повною координацією рухів і узгодженням дихання (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

Розділ 7. Вивчення техніки виконання стартів (12 год)

7.1. Ознайомлення з технікою виконання стартів (2 год)

Різновиди стартів із води на грудях і на спині.

7.2. Вивчення стартів із води (4 год)

Виконання стартів із води на грудях і на спині.

7.3. Вивчення стартів із низького бортика (6 год)

Зістрибування з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням) тощо). Виконання елементарних стартових стрибків головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну.

Розділ 8. Вивчення техніки виконання поворотів (12 год)

Техніка виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині. Виконання перекидів у воді вперед і назад.

Розділ 9. Ігри й розваги на воді (10 год)

Ігри, які допомагають освоєнню водного середовища. Ігри, спрямовані на вивчення й удосконалення окремих елементів техніки плавання. Ігри, які знайомлять з елементами прикладного плавання.

Розділ 10. Психологічна і практична підготовка (12 год)

Поняття про дистанцію, крок, темп, ритм. Відвідування і аналіз міських змагань (виступи старших спортсменів).

Розділ 11. Загальна фізична підготовка (60 год)

11.1. Крокові, бігові, стройові, гімнастичні й акробатичні вправи (12 год)

Стройова стійка, шикування в колону поодинці і в шеренгу, у коло, перестроювання по ланках, по наперед встановлених місцях. Розмикання на підняті в сторони руки. Повороти праворуч, ліворуч. Перешикування з однієї шеренги в дві і назад. Перешикування з однієї колони в дві і назад. Розмикання і змикання приставними кроками тощо.

Біг з високим піднімання стегна, із закиданням гомілки. Бігові вправи з зміною напрямку із різних вихідних положень. «Човниковий» біг. Біг з високого старту тощо. Групування (сидячи, лежачи), перекати в групування. Перекид боком. Виконання крокових, бігових, стройових, гімнастичних і акробатичних вправ.

11.2. Вправи для розвитку гнучкості (12 год)

Вправи для розвитку гнучкості активної, пасивної і змішаної форми виконання. Динамічні, статичні, а також змішані статистично-динамічні вправи для розтягування.

11.3. Рухливі та спортивні ігри (14 год)

Прості рухливі ігри, атракціони та фізичні ігри-змагання (спортивні та для розвитку вмінь). Командні поєдинки, естафети та багатоборства.

11.4. Колові тренування (12 год)

Виконання вправ у колі, по колу.

11.5. Вправи для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави (12 год)

Медичний огляд лікарсько-фізкультурному диспансері (ЛФД) (2 год)

Порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медогляду.

Участь у змаганнях (4 год)

Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка.

ПОЧАТКОВИЙ РІВЕНЬ. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва розділу, теми	Кількість годин		
	Усього	Теорія	Прак-тика
Вступне заняття	2	2	-
Розділ 1. Гігієна спортсмена-плавця	4	2	2
Розділ 2. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки	4	2	2
Розділ 3. Властивості водного середовища	6	2	4
Розділ 4. Удосконалення допоміжних способів плавання	10	2	8
Розділ 5. Удосконалення техніки плавання "кроль" на грудях	40	2	38
5.1. Техніка плавання "кроль" на грудях	2	2	-
5.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях	8	-	8
5.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на грудях	8	-	8
5.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях	8	-	8
5.5. Удосконалення техніки дихання кролем на грудях	6	-	6
5.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях	8	-	8
Розділ 6. Удосконалення техніки плавання "кроль" на спині	36	2	34
6.1. Техніка плавання "кроль" на спині	2	2	-
6.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на спині	8	-	8
6.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на спині	8	-	8
6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині	8	-	8
6.5. Удосконалення техніки дихання кролем на спині	4	-	4
6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині	8	-	8
Розділ 7. Удосконалення техніки виконання стар-	12	2	10

тів			
7.1. Техніка виконання стартів	2	2	-
7.2. Удосконалення стартів із води	2	-	2
7.3. Удосконалення стартів із низького бортика	8	-	8
Розділ 8. Удосконалення техніки виконання поворотів	12	2	10
Розділ 9. Ігри й розваги на воді	8	2	6
Розділ 10. Психологічна і практична підготовка	10	6	4
Розділ 11. Загальна фізична підготовка	64	10	54
11.1. Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ	12	2	10
11.2. Вправи для розвитку гнучкості	14	2	12
11.3. Рухливі та спортивні ігри	14	2	12
11.4. Колові тренування	14	2	12
11.5. Удосконалення техніки вправ для формування відчуття дистанції, координації, правильної постави	12	2	10
Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері	2	-	2
Участь у змаганнях	4	-	4
Підсумкове заняття	2	2	
Разом	**216**	**38**	**178**

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Вступне заняття (2 год)

Плавання – життєво необхідний, рятувально-прикладний та олімпійський вид спорту. Історія плавання. Видатні спортсмени-плавці України та світу. Відвідування куточка спортивної слави закладу (музею), занять старших вихованців.

Розділ 2. Гігієна спортсмена-плавця (4 год)

Загальна гігієна та гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Режим дня спортсмена, вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням і загальною фізичною підготовкою. Навчання методиці якісного миття перед заняттям, користування засобами особистої гігієни.

Розділ 3. Техніка безпеки на заняттях плавання й загальної фізичної підготовки (4 год)

Правила дорожнього руху. Правила поводження в басейні та на спортивних спорудах. Пожежна безпека. Правила поводження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. Навчання вихованців поводженню в басейні та на спортивних спо-

рудах, користування електрообладнанням. Вивчення схеми й дій під час евакуації.

Розділ 4. Властивості водного середовища (6 год)

Властивості води. Статичне плавання, динамічне плавання, фактори, які визначають техніку плавання. Ознайомлення з особливостями і властивостями водного середовища. Пересування кроком і бігом дном у воді за різними напрямками і положенням рук. Присідання під воду з розплющеними очима. Вивчення вправ "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла".

Розділ 5. Удосконалення допоміжних способів плавання (10 год)

Володіння допоміжними способами плавання як умова безпеки на воді. Буксирування один одного, ходячи дном у парах. Підтримання високого положення тіла у воді за допомогою рухів кистями. Плавання "по-собачому", на боці, відпочинок, лежачи на воді. Пірнання вздовж і в глибину у мілкій частині басейну (1-1,2 м) за іграшками, після вдиху й після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон).

Розділ 6. Удосконалення техніки плавання "кроль" на грудях (40 год)

6.1. Техніка плавання "кроль" на грудях (2 год)

Суть і правила плавання кролем на грудях. Повторення траєкторії рухів ногами й руками, узгодження з диханням.

6.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на грудях (8 год)

Удосконалення роботи ніг кролем на грудях біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та ін.). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боці.

6.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на грудях (8 год)

Удосконалення імітаційних рухів руками типу "млин" на суходолі та у воді. Робота кролем на грудях, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

6.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на грудях (8 год)

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

6.5. Удосконалення техніки дихання кролем на грудях (6 год)

Вправи на удосконалення техніки дихання кролем на грудях.

6.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на грудях (8 год)

Плавання з повною координацією рухів і узгодження дихання.

Розділ 7. Удосконалення техніки плавання "кроль" на спині (36 год)

7.1. Техніка плавання "кроль" на спині (2 год)

Суть і правила плавання кролем на спині. Удосконалення траєкторії рухів ногами і руками. Узгодження з диханням.

7.2. Удосконалення техніки роботи ніг кролем на спині (8 год)

Удосконалення роботи ніг кролем на спині біля нерухомої опори. Робота ніг із допоміжними засобами (дощечки, нудлси та інше). Вправа "торпеда" з різним положенням рук на спині, на боку.

7.3. Удосконалення техніки роботи рук кролем на спині (8 год)

Удосконалення імітаційних рухів руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді. Робота кролем на спині, ходячи дном басейну з різною варіацією рухів руками.

7.4. Узгодження роботи рук і ніг кролем на спині (8 год)

Плавання за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою).

7.5. Удосконалення техніки дихання кролем на спині (4 год)

Удосконалення дихання: на помах однієї руки вдих, іншої – видих.

7.6. Узгодження роботи рук, ніг і дихання кролем на спині (8 год)

Плавання з повною координацією рухів і узгодженням дихання (на помах однієї руки вдих, іншої – видих).

Розділ 8. Удосконалення техніки виконання стартів (12 год)

8.1. Техніка виконання стартів (2 год)

Різновиди стартів із води на грудях і на спині.

8.2. Удосконалення стартів із води (2 год)

Виконання стартів із води на грудях і на спині.

8.3. Удосконалення стартів із низького бортика (8 год)

Зістрибування з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "солдат спиною вперед", "бомба" (із групуванням) тощо). Виконання елементарних стартових стрибків головою вперед із низького борту у глибокій частині басейну.

Розділ 9. Удосконалення техніки виконання поворотів (12 год)

Техніка виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині. Виконання перекидів у воді вперед і назад.

Розділ 10. Ігри й розваги на воді (8 год)

Ігри, що допомагають освоєнню водного середовища. Ігри, спрямовані на вивчення й удосконалення окремих елементів техніки плавання. Ігри, які знайомлять з елементами прикладного плавання.

Розділ 11. Психологічна і практична підготовка (10 год)

Поняття про дистанцію, крок, темп, ритм. Відвідування й аналіз міських змагань (виступів старших спортсменів).

Розділ 12. Загальна фізична підготовка (66 год)

12.1. Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ (12 год)

Удосконалення техніки крокових, бігових, стройових, гімнастичних та акробатичних вправ.

12.2. Вправи для розвитку гнучкості (14 год)

Вправи для розвитку гнучкості активної, пасивної та змішаної форми виконання. Динамічні, статичні, а також змішані статистичо-динамічні вправи для розтягування.

12.3. Рухливі та спортивні ігри (14 год)

Прості рухливі ігри, атракціони та фізичні ігри-змагання (спортивні та для розвитку вмінь). Командні, поєдинки, естафети та багатоборства.

12.4. Колові тренування (14 год)

Виконання вправ у колі, по колу.

12.5. Удосконалення техніки вправ для формування відчуття дистанції, координації, формування правильної постави (12 год)

Виконання вправ для формування відчуття дистанції, координації, формування правильної постави.

Медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері (2 год)

Прядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медогляду.

Участь у змаганнях (4 год)

Положення про змагання. Порядок і правила поведінки на змаганнях. Правила проведення й суддівства змагань із плавання й загальної фізичної підготовки.

Розділ 15. Підсумкове заняття (2 год)

Підбиття підсумків роботи гуртка за рік. Відзначення кращих вихованців гуртка.

ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Вихованці мають знати:

– гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд;
– вимоги до режиму дня спортсмена, одягу та інвентарю для занять плаванням й загальною фізичною підготовкою;
– правила поводження в басейні та на спортивних спорудах;
– правила поводження з електрообладнанням басейнів і спортивних споруд;
– основні властивості води;
– сили, які діють на нерухоме й рухоме тіло людини у водному середовищі;
– фактори, що визначають техніку плавання;
– правила безпечної поведінки на воді;
– загальні положення і необхідність прикладного плавання;
– суть і правила плавання кролем на грудях;
– траєкторії рухів ногами і руками, узгодження їх із диханням;
– суть і правила плавання кролем на спині;
– траєкторії рухів ногами і руками, узгодження їх із диханням;
– різновиди стартів із води на грудях і на спині;
– техніку виконання повороту типу "маятник" кролем на грудях і на спині;
– основні крокові, бігові, стройові, гімнастичні та елементарні акробатичні вправи;
– вправи для розвитку гнучкості і правильної постави;
– порядок, правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів;
– порядок і правила поведінки на змаганнях.

Вихованці мають уміти:

– дотримуватись режиму дня й гігієнічних вимог до спортсмена-плавця;
– дотримуватися правил техніки безпеки і правил поводження в басейнах і спортивних спорудах;
– вільно пересуватись кроком і бігом дном басейну за допомогою гребкових рухів руками;
– присідати під воду з розплющеними очима;
– лежати на воді, відпочивати, лежачи на воді;
– виконувати вправи "поплавок", "зірка", "медуза", "стріла", відчувати сили, які діють на людину у водному середовищі;
– дотримуватися правил безпечної поведінки на воді;
– страхувати і буксирувати один одного, ходячи дном у парах;
– підтримувати високе положення тіла у воді за допомогою рухів кистями;
– плавати "по-собачому", на боці (допоміжні способи);
– пірнати вздовж і в глибину, після вдиху й після видиху (ноги кролем, руки одночасно через сторони до стегон);

– виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на грудях, на боку;
– виконувати рухи руками типу "млин" на суходолі та у воді;
– плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою);
– вільно користуватися дощечками і поплавцями;
– плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням;
– виконувати вправу "торпеда" з різним положенням рук на спині;
– імітувати рухи руками типу "млин" у зворотному напрямку на суходолі та у воді;
– плавати за допомогою ніг і рук (з однією, з іншою, з поперемінною роботою тощо);
– вільно користуватися дощечками і поплавцями на спині;
– плавати з повною координацією рухів і узгодженим диханням;
– виконувати старти з води;
– зістрибувати з низького борта ногами ("солдат", "солдат боком", "бомба" (із групуванням) тощо);
– виконувати елементарні стартові стрибки з низького борту на глибокій частині басейну, зі стартової платформи;
– виконувати перекиди у воді вперед і назад, повороти типу "маятник" кролем на грудях і на спині;
– виконувати крокові, бігові, стройові, елементарні гімнастичні й акробатичні вправи, вправи для розвитку гнучкості;
– грати в елементарні рухові та спортивні ігри;
– виконувати полегшені колові тренування;
– виконувати вправи для виховання відчуття дистанції, скоординованості, формування правильної постави;
– виконувати правила гігієни й поведінки під час проходження медоглядів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биканов С.Р.Плавання в дитячому садку / С.Р. Биканов. – Вінниця, 1999. – 99 с.
2. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Минск : Полымя, 1991. – 105 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.
4. Левин Г. Плавание для малышей / пер. с нем. Л.Е. Микулина. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
5. Литвинов А.А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М. – СПб. : Фолиант, 1995. – 108 с.
6. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду : методическое пособие / М.Д.Маханева, Г.В. Баранова. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать : пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1985. – 80 с.
8. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М. : Просвещение, 1991. – 158 с.

9. Петрова Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом (+ DVD-ROM) / Н. Петрова, В. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
10. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : Изд-во "ФАИР", 2008. – 120 с.
11. Хаазе И. Игры в воде и под водой : пер. с нем. / И. Хаазе. – Минск : Беларусь, 1981. – 63 с.
12. Мир спорта : Плавание – первые уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://maintracker.org/forum/viewtopic.php?t=3688054.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С.Балбенко. – Харків : Скорпіон, 2004. – 96 с.
3. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах, Г.И. Петрович. – Минск : Полымя, 1983. – 63 с.
4. Булах И.М. Плавание от рождения до школы / И.М. Булах. – Минск : Полымя, 1991. – 105 с.
5. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 48 с.
6. Бутович Н.А. Плавание : учебное пособие / Н.А. Бутович. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 255 с.
7. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
8. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 94 с.
9. Каунсилмен Д.Е. Наука о плавании : пер. с англ. / Д.Е. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 492 с.
10. Левин Г. Плавание для малышей / пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 95 с.
11. Литвинов А.А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) / Литвинов А.А., Ивченко Е.В., Федчин В.М . – СПб. : Фолиант, 1995. – 108 с.
12. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов / Л.П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 283 с.
13. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду : методическое пособие / М.Д.Маханева, Г.В. Баранова. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
14. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др. – М. : Академия, 2008. – 432 с.
15. Петрова Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом (+ DVD-ROM) / Н. Петрова, В. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
16. Петрова Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М. : Изд-во "ФАИР", 2008. – 120 с.

17. Плавание. Правила соревнований. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 33 с.
18. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей / Г.В. Полеся, Г.Г. Петренко. – К. : Здоров'я, 1980. – 144 с.
19. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить / З.П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 72 с.
20. Штихерт К. Спортивное плавание для детей / К. Штихерт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 151 с.
21. Мир спорта : Плавание – первые уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://maintracker.org/forum/viewtopic.php?t=3688054
22. "Total Immersion" – плавать легко! : Видеоуроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://t-immersion.ru/.