**Пояснительная записка**

У детей школьного возраста плавание является одним из любимых видов спорта. Но помимо любимого занятия, навыки плавания жизненно необходимы для человека любого возраста. Последние статистические данные фиксируют, что 20% - 30% от общего числа людей связанны с водой, детская же смертность на воде превосходит подобные показатели при отравлениях, пожарах и даже на транспорте.

Выходом из сложившейся ситуации остается только массовое обучение детей плаванию, потому, что помимо хорошего плавательного навыка, дети приобретают также знания как правильно действовать в непредвиденной обстановке в воде: при сильной волне и течении в водоеме, владеть способами отдыха на воде, борьбе с судорогой, как помочь другому и т.д. **С целью овладения навыком плавания** была составлена программа для спортивной секции плавания для 5 классов.

Исходя из цели, были поставлены следующие **задачи:**

1. Способствовать всестороннему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям спортом и физической культурой, спортивного образа мышления.
3. Овладеть необходимым минимумом теоретических знаний, умений и навыков в рамках спортивного плавания.

Для решения поставленных задач в программе были использованы следующие **средства и методы**:

**Средства:**

- ОРУ, специальные имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения с водой;

- игры и развлечения в воде с элементами освоенных подготовительных упражнений;

- упражнения для изучения техники спортивного плавания.

**К используемым методам относятся:**

1. **Методы слова и показа** (рассказ, показ и их сочетание, когда демонстрация упражнения сопровождается образным и эмоциональным рассказом преподавателя).

2. **Практические методы 2-х разновидностей:**

- направленные на освоение техники плавания (метод разучивания по частям: когда изучение системы подготовительных и подводящих упражнений обеспечивает освоение способа плавания в целом);

- направленные на развитие двигательных качеств (интервальный метод, т.е. повторное выполнение отдельных упражнений и небольших серий).

Формой занятий является учебно-тренировочное занятие, продолжительность 45 мин., которое проводится 2 раза в неделю.

**По окончанию курса занимающиеся должны:**

**Знать:**

- название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения;

- влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности;

- поведение в экстремальной ситуации.

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  |  | Правила поведения и безопасности в бассейне. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. Эстафета. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. Эстафета. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. Водный баскетбол. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. ОФП. |  |
|  |  | Лежание на поверхности воды на груди. |  |
|  |  | Лежание на поверхности воды на груди. |  |
|  |  | Лежание на поверхности воды на спине. |  |
|  |  | Прыжки в воду различными способами. |  |
|  |  | Встречная эстафета. |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Эстафета с заданиями. |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Встречная эстафета. |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Эстафета с заданиями. |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Лежание на поверхности воды. |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Движение ног при различных способах плавания. |  |
|  |  | Движение рук при различных способах плавания. |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Встречная эстафета. |  |
|  |  | С/и «Пионербол». |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Действия при экстремальных ситуациях. |  |
|  |  | Действия при экстремальных ситуациях. |  |
|  |  | Эстафета с заданиями. |  |
|  |  | С/и «Пионербол». |  |
|  |  | Встречная эстафета. |  |
|  |  | Движение ног при различных способах плавания. |  |
|  |  | Техника плавания способом «брас». |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Способы старта на соревнованиях. |  |
|  |  | Способы старта на соревнованиях. |  |
|  |  | Способы разворота в бассейне. |  |
|  |  | Способы разворота на дистанции 50 м. |  |
|  |  | С/и «Пионербол». |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | Эстафета с заданиями. |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Встречная эстафета. |  |
|  |  | Двухсторонняя игра с заданиями. |  |
|  |  | Различные передвижения в воде. |  |
|  |  | П/и «Водный баскетбол». |  |
|  |  | Эстафета с заданиями. |  |
|  |  | Техника передвижения способом «кроль». |  |
|  |  | Лежание на поверхности воды. |  |
|  |  | Техника плавания способом «брас». |  |
|  |  | Прыжок в воду при старте. |  |
|  |  | С/и «Пионербол». |  |

Список используемой литературы:

1. «Обучение маленьких детей плаванию». Физкультура и спорт. М., 1961 В.С.Васильев.  
  
2. «Мы учимся плавать». М., «Просвещение» 1997г. С.В.Белиц-Гейман.  
  
3. Плавание. «Теория и методика преподавания». Минск «Четыре четверти» 1998г. ИЛ.Гончар.  
4. Обучение плаванию в школе. М. «Просвещение», 2004г. г. Булгакова II.Ж.