

**Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта**

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 03.06.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАНОУ СО «Дворец
молодёжи»
_____ А.Н. Слизько
Приказ № 464-д от 04.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дмитриева Г.Л.,
тренер-преподаватель
Лысенкова Э.В.
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2021

Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе теории и методики физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, комплексной программы (раздел плавание) физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной министерством образования РФ (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданович)

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению занимающихся: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и аквааэробики.

Отличительной особенностью образовательной программы «Плавание» от существующих в этой области является применение методики обучения, основанной на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания.

Применение упражнений для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; нестандартных упражнений (плавание на боку, плавание на спине «брассом», отдельных упражнений из аквааэробики и т.п.); прикладных упражнений (плавание с отягощением, буксировка, использование плавательного оборудования (доски, колобашки, ласты для укрепления свода стопы, лопатки) позволяют освоить технику всех четырех способов плавания в целостном виде. Элементы техники плавания, выполняемые в сочетаниях, улучшают координационные соотношения между различными группами мышц, что способствует быстрому приобретению двигательного опыта, необходимого для дальнейшего технического совершенствования.

Данная программа ориентирована на работу с детьми от 7 до 14 лет. Группы смешанные, не более 15 человек. В группы принимаются все желающие, имеющие допуск врача.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы. С детьми 7-9 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

При работе с детьми 10-12 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно-оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием.

В группах детей 13-14 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Программа рассчитана 72 часа. Срок реализации программы 1 год с сентября по июнь.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях - групповая (по подгруппам).

Виды занятий:

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования инвентарем и технике плавания)
- практическое занятие (упражнения, направленные на обучение технике плавания);
- соревнования;
- открытое занятие.

2. Цель и задачи программы

Цели программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому развитию, привитие жизненно необходимого навыка плавания.

Задачи программы:

-формирование здорового образа жизни;

-формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, физической культуре;

-укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой и дыхательной систем ;

-развитие качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство.

-обучение плаванию спортивными способами: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин».

3. Содержание программы.

Учебный план.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка Правила техники безопасности: -правила поведения в бассейне; -личная гигиена; -правила пользования инвентарем.	2		2	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка(ОФП)	1	6	7	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)		15	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка:	2	40	42	Выполнение контрольных нормативов
	-подготовительные задания по освоению воды;		4	4	
	-«кроль на груди»;	1	10	11	
	-«кроль на спине»;		8	8	
	-«басс»;	1	11	12	
	-«дельфин»;		4	4	
	-изучение стартов и поворотов.		3	3	
5.	Проведение открытых уроков		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
6.	Соревнования		2	2	Выполнение контрольных материалов
	Итого	5		72	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Введение: ознакомление с инструкцией №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях по плаванию (утвержденной директором ГАОУ СО Дворец молодежи 24.06.2013).

- с правилами личной гигиены;
- с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- с правилами пользования инвентарем;
- с правилами пожарной безопасности в бассейне.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Теория: Влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма.

Практика:

На суше: общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо, влево и вокруг по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- попеременная работа ног лежа и сидя на бортике;
- приседания на одной ноге.

В воде: изучаются упражнения на ознакомления с физическими свойствами воды, а также погружения, ныряния, всплывания.

- ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями;
- прыжки из воды;
- подвижные игры: «Полоскание белья», «Футбол», «Умывание»;
- погружение в воду с головой и доставание ярких предметов со дна;

- погружение на задержку дыхания;
- «поплавок», «звездочка».

Контроль выполнения упражнений ОФП:

Упражнения	Норматив
отжимания	10-20раз
приседания	20-30раз
наклоны вперед из седа	Лечь на ноги
погружение на задержке дыхания	15-30сек

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

На суше:

- комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях;
- комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса;
- комплексы упражнений на расслабление и подвижность в суставах (движение рук и ног с большой амплитудой, сгибание и туловища в различных исходных положениях вперед, назад и в стороны);
- упражнение «лягушка».

В воде:

- проплывание дистанций 12 метров с соревновательной скоростью изученными способами плавания, использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки и ласты);
- игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло;
- плавание в полной координации движений и с помощью движений ногами и руками, изученными способами в умеренном режиме и с повышенной скоростью;
- эстафетное плавание.

Контроль выполнения упражнений СФП:

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым ногам	Достать руками пол
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
проплывание	25м

Раздел 4. Специальная техническая подготовка.

Процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теория: рассказ и показ техники плавания, особое внимание уделяется часто повторяющимся ошибкам .

На суше: отработка отдельных элементов техники.

В воде: Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными положениями рук (за спину, вытянуты вверх, вперед и работой рук мельница). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного вдоха и «взрывного» вдоха после задержки дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с работой рук «мельница».

Различные игры:

- способствующие развитию умения передвигаться в воде;
- способствующие овладению навыком погружению и открыванию глаз;
- способствующие овладению выдохами в воду;
- способствующие развитию умения всплывать;
- способствующие овладению лежанием на воде;
- способствующие овладению скольжением.

«Кроль на груди»

Движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Плавание с переворотом на спину. Плавание с полной координацией движений. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты, лопатки.

«Кроль на спине»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование ногами, руками дыханием; общее согласование движений; с помощью одновременных движений руками; плавание с переворотом на грудь. Использование инвентаря: колобашки, ласты, лопатки.

«Брасс»

Движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами; общее согласование движений; плавание брассом на спине. Использование инвентаря: доски и колобашки, лопатки.

«Дельфин»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ног, рук с дыханием; общее согласование движений; плавание на спине с помощью движений ногами дельфин и одновременных гребков руками. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты.

Изучение поворотов

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином. Повороты при переходе от одного способа к другому.

Учебные прыжки

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике; спад в воду из положения, стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Повороты и старты при смене этапов эстафеты.

Контроль выполнения упражнений СТП:

-25м техника «кроль на груди» с дыханием на третий гребок, руки и ноги прямые;

-25м техника «кроль на спине» ноги и руки прямые, тело лежит ровно на воде;

-25м техника «брасс» стопы развернуты, вдох на каждый гребок, во время выдоха скольжение;

-12м техника «дельфин» ноги вместе и не сгибаются, руки проносятся над водой.

Раздел 5. Проведение открытого занятия.

Содержание занятия:

-демонстрация обучения техники всех стилей спортивного плавания;

-плавание в лопатках, ластах;

-проплывание 25м со старта, наперегонки, повороты, эстафеты;

-беседа с родителями, анкетирование(по желанию).

Раздел 6. Соревнования.

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25м «кролем на груди». Награждение победителей.

4. Планируемые результаты.

По окончании занятий по программе обучающиеся должны

знать:

- основы техники безопасности;
- правила поведения и безопасности на воде, в бассейне, раздевалках и душевых;
- правила личной гигиены;
- правила пожарной безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- правила пользования инвентарем.

уметь:

- владеть спортивными способами плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин»);
- владеть техникой поворотов и стартов;
- проплыть отрезок 25м на скорость 50м выбранным способом;
- управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях в воде.

Метапредметные результаты.

В процессе обучения у детей формируются:

- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исполнения;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Предметные результаты.

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений, различными способами и в различных условиях;

-выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Комплекс организационно- педагогических условий

1.Календарный учебный график.

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	2	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; -с правилами пожарной безопасности в бассейне.	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь - октябрь	групповая	4	Выдохи в воду, упражнения, знакомящие с плотность и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	октябрь	групповая	6	«поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук, скольжение одной, двумя ногами от дна и бортика, скольжение с вращением, на боку с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	наблюдение

4	ноябрь	групповая	8	Попеременная работа прямыми ногами на груди, на спине, на боку с различным положением рук, с дощечкой	наблюдение
5	декабрь	групповая	9	работа рук «мельница», по одной на груди и на спине, поворот головы на вдох с работой ног у бортика, с дощечкой, рука прижата и рука делает круговые движения	наблюдение
6	Декабрь-январь	групповая	10	«кроль на груди» с дыханием на третий гребок, «кроль на спине» в координации	Контрольные нормативы
7	Январь-февраль	групповая	6	ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	9	руки «брасс» с колобашкой, руки «брасс» со вдохом, ноги «брасс» с дощечкой и без на груди, на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль-май	групповая	9	«брасс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	Декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование
12	1 июня	групповая	2	соревнования	контрольные нормативы

2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Бассейн спортивного типа 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страховочного средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонущие, мячи.

3.Формы аттестации и оценочные материалы

В течение года ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с использованием нормативов (Приложения 1, 2). Два раза в год, в декабре и мае, проводятся открытые занятия в присутствии родителей. В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование.

4.Методическое обеспечение.

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики БрайтЛюсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

- фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «русские и зарубежные пловцы»;
- иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов»;
- учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»; Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

Список используемой литературы

1. Акинин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биохимическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет. Омск 1997г.
2. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Тюмень 2001г.
3. Викулов А.Д. Плавание. 2004г
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов –М, 2004г.
5. Гончар И.Л. Теория и методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования. Одесса, 2006г.
6. Залатарев Н.П. Физическая культура - Н.Выс.шк., 2011г.;
7. Ишмухамедов М. Дифференцированное физическое воспитание школьников. Пермь 2006г.
8. Кващук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса. М, 2003г.
9. Озомин Н.Г. Современная система спортивной тренировки –М, 2003г.
10. Павлова Т.Н., Чистова Н.А. Индивидуальный подход в обучении плавания детей - М, 2003г.
11. Под редакцией Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху –М., 2012г.
12. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации о 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
14. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)