



Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«ДЮСШ № 2»
Голубев П.И.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по оказанию дополнительных платных образовательных услуг по
плаванию в МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Направленность программы - Физкультурно-спортивная
Год разработки 2019

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся школьного возраста.

Задачи :

Обучающие:

- обучить необходимому объёму умениям и навыкам по плаванию - освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- обучить необходимому объёму знаний в области плавания;
- обучить подвижным играм на воде;
- сформировать мотивацию у обучающихся к занятиям по плаванию.

Развивающие:

- содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

Ожидаемые результаты :освоения программы.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

Знать:

- знать и соблюдать правила личной безопасности окружающих при занятиях в бассейне;
- значение и основы здорового образа жизни;
- основные теоретические сведения о плавании.

Уметь:

- научиться правильному дыханию в водной среде;
- освоиться со свойствами воды - не бояться.
- уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине;
- играть подвижные игры на воде;
- выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводящие упражнения на суше для освоения навыков стилей плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди, кроль на спине;

Срок реализации программы 38 недель.

Количество часов в неделю - 2 часа в неделю.

Возраст учащихся 7-10 лет

Формы занятий групповые занятия, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение:

- Наглядные пособия;
- Видеоматериалы;
- Спортивный инвентарь

Условия реализации

программы (оборудование, инвентарь, и др.)

Инвентарь:

- Помещение бассейна (чаша бассейна);
- Доски для плавания;
- Ласты;
- Мячи;
- Шайбы;
- Лопатки;
- Обручи;
- Наглядные пособия;
- Картотека подвижных игр на воде

Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние. При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа

Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3234. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Данная программа актуальна тем что, обучающиеся младшегошкольного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания, плавание является мощным средством профилактики сколиоза, искривлений позвоночника (что очень актуально именно для начальной школы), приобретается навык согласованности работы рук и ног, что в свою очередь в дальнейшем необходимо на уроках физкультуры в школе. Разработка программы продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Адресат программы - данная программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста не имеющих умений и навыков плавания.

Отличительные особенности программы:

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы.

Программа может являться гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни. Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

Объём программы – 76 часов.

Формы обучения и виды занятий – групповые занятия, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях.

Основной формой обучения плаванию является занятие, которое состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие по плаванию проводится на суше и в воде.

Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 10 мин. Она включает трапорт, переключку, пояснение задач и содержания урока, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание обучающихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм обучающихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, примерно - 25-30 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно 5-7 минут. Заканчивается занятие построением, подведением итогов занятия. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

Срок освоения программы - 38 недель.

Режим занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия - 45 минут.

Вид программы: модифицированная.

В данной программе решаются следующие цели и задачи.

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Методическое обеспечение программы дополнительного образования

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебновоспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общезначительная подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

	соревнованиях.	соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видео материалов. Наблюдение за соревнованиями	Опрос учащихся, тестирование.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, городские), товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Учебно-тематический план:

<u>№ п/п</u>	<u>Разделы и названия тем</u>	<u>Кол-во часов</u>	<u>Кол-во часов теории</u>	<u>Кол-во часов практики</u>
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	2	2ч.	
1.1	Вводный инструктаж, Правила поведения;		0,5ч.	
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;		0,5ч.	
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде		1ч.	
2.	Обучение плаванию - кроль на груди.	21ч.	1,5ч.	19,5ч.
2.1	Скольжения на груди; Техника ног с опорой;	5ч.	-	5ч.

2.2	Техника рук на месте, в движении;	5ч.	-	5ч.
2.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	4,5ч.	0,5ч.	4ч.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
3.	Обучение плаванию - кроль на спине.	23ч.	1,5ч.	21,5ч.
3.1	Скольжения на спине;	4ч.	-	4ч.
3.2	Техника ног с опорой;	6ч.	-	6ч.
3.3	Техника рук на месте, в движении;	4,5ч.	0,5ч.	4ч.
3.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	4ч.	0,5ч.	3,5ч.
3.5	Кроль на спине в полной координации.	4,5ч	0,5ч.	4ч.
4.	Подвижные игры и эстафеты на воде.	9ч.		9ч.
4.1	«Подводные шайбы»			
4.2	«Поплавок». Эстафеты на воде.			
5	Имитационные упражнения на суше.	6 ч.	1ч.	5 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;	1ч.	0,5ч.	1ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения кроль на	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
5.3	спине;			
	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2,5ч.	1ч.	2ч.
6	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.	7ч.		7ч.
6.1	Сдача зачётных			
6.2	упражнений			

	для 1 года обучения:				
	Промежуточная аттестация;	3ч.			
	Итоговая аттестация	4ч			
7	Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	7 ч.		0,5ч.	6,5ч.
7.1	Погружения и всплытия.				
7.2	«Звёздочка» на груди и спине.	2ч.		0,5ч.	1,5ч.
7.3	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног.	1,5ч.			1,5ч.
7.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	2ч.		-	2ч.
	Всего:	76ч.		5,5ч.	70,5 ч

Содержание программы.

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Для профилактики травматизма среди обучающихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- б) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- в) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.
- г) Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности.

2) Обучение плаванию - кроль на груди.

Начальное освоение стиля - кроль на груди:

- а) Скольжения на груди;
- б) Техника ног с опорой;
- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на груди в полной координации.

3) Обучение плаванию – кроль на спине.

Начальное освоение стиля – кроль на спине.

- а) Скольжения на спине;
- б) Техника ног с опорой;
- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на спине в полной координации.

4) Подвижные игры и эстафеты на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

- а) «Подводные шайбы»;
- б) «Поплавок».

5) Имитационные упражнения на суше.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе – имитация.

- а) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;
- б) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;
- в) Комплекс упражнений для развития гибкости.

6) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

-Сдача зачётных упражнений для 1 года обучения.

Зачётные упражнения принимаются у учащихся для отслеживания освоения изучаемого материала 2 раза в год.

7) Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, комплекс - ОРУ.

- а) Погружения и всплывания.
- б) «Звёздочка» на груди и спине.
- в) Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.
- г) Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развивать чувство и свойства воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- 1) правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;
- 2) основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;
- 3) правила подвижных игр и эстафет на воде.
- 4) основные теоретические сведения о стилях плавания, историю развития мирового плавания;
- 5) методику регулирования психического состояния;
- 6) методику самостоятельного выполнения комплексов ОФП и ОРУ.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) не бояться воды;
- 2) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплытия, правильно дышать в водной среде;
- 3) проплывать в полной координации кроль на груди и спине, брассом – по дистанциям без учёта времени и на время;
- 4) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;
- 5) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания- кроль на груди, на спине, брассом;
- 6) соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.

Мониторинг определения результативности.

- Аттестация навыков плавания – техническая подготовка, сдача зачётных упражнений проводится 2 раза в год для каждого года обучения;
- Определение знаний по теоретическому материалу - вопросы;
- Тестирование по физической подготовленности.
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Анализ выступлений учащихся на соревнованиях и мероприятиях школьного и муниципального уровня: соревнования по плаванию, «Весёлые старты на воде», участие в сдаче нормативов ГТО.

Условия реализации программы.

Для комплексной реализации программы необходимы условия:

- 1) Помещение бассейна (чаша бассейна);
- 2) Инвентарь – доски для плавания, ласты, мячи резиновые, шайбы, лопатки (на руки), обручи пластмассовые, балабашки (для ног);
- 3) Информационные ресурсы – видеоматериалы, наглядные пособия, плакаты, картотеки подвижных игр и эстафет на воде.

Формы аттестации.

Вид аттестации:

Промежуточная аттестация:

- сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;
- участие в соревнованиях школьного уровня.

Итоговая аттестация :

- сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;
- участие в соревнованиях .
- участие в показательных выступлениях для родителей.

Зачётные упражнения.

1) Промежуточная аттестация:

- «Звёздочка» на груди и спине;
- Выдохи в воду на месте;
- Скольжения на груди и спине;
- Техника рук на месте - кроль на груди;
- Техника ног с опорой - кроль на груди;

2) Итоговая аттестация:

- «Поплавок»;
- Выдохи в воду в движении;
- Техника ног в движении - кроль на груди;
- Техника рук в движении - кроль на груди;
- Выдохи в воду с техникой рук.

Определение знаний по теоретическому материалу – вопросы.

- 1) История возникновения современного плавания.
- 2) Виды плавания.
- 3) Сколько стилей в спортивном плавании?
- 4) В чём их отличие по технике исполнения?
- 5) Какой стиль спортивного плавания наиболее сложный по технике исполнения?
- 6) Какой стиль плавания наиболее энергозатратный?
- 7) Какие вы знаете подвижные игры на воде?
- 8) Как нужно выполнять погружения под воду, скольжения на воде и под водой, а также всплывания и лежание на воде?
- 9) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на груди?
- 10) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на спине?
- 11) Как технически выполняется стиль плавания – брассом?
- 12) Основные дистанции в плавании на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и на других международных соревнованиях?
- 13) Назовите наиболее известных чемпионов по плаванию (Российские и зарубежные спортсмены).
- 14) Для чего нужно уметь плавать?
- 15) В каких видах спорта применяются навыки спортивного плавания?
- 16) Как должен стартовать пловец перед началом дистанции стилем плавания - кроль на груди, кроль на спине, брассом?
- 17) История спортивного плавания в современных Олимпийских играх.

18) Требования к спортивной форме пловца (очки для плавания, шапочка и т.д.)

19) Как нужно выполнять комплекс ОРУ, подготовительные и подводящие упражнения на суше?

20) Какое оздоровительное влияние оказывает вода на организм человека?

**Тестирование по физической подготовленности.
Общая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров	с 6,1-5,5	6,3-5,7
2	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
3	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
4	Прыжок в длину с места, см	145-155	140-150
5	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	3-4	8-10
6	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	10-12	8-10