

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137»
(МАОУ «СОШ №137»)**

ПРИНЯТА

педагогическим советом
МАОУ «СОШ №137»

протокол № 1 от 25 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «СОШ № 137»
от 25.08.2023г. № 337-осн.

П.А. Алмаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Авторы – составители:

Казаков Павел Георгиевич,
учитель физической культуры
Радонов Роман Станиславович,
учитель физической культуры
Свиридова Татьяна Владимировна,
учитель физической культуры
Якубова Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

1. Основные характеристики образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» формирует любовь к спорту и здоровому образу жизни. Помогает детям развивать физические и моральные качества, вырабатывает характер, дисциплину и умение общаться в коллективе.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание. К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей спортивным стилям плавания, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

- укрепление и сохранение здоровья школьников, содействие их физическому развитию;
- обучение жизненно важным, необходимым прикладным двигательным умениям и навыкам;
- выработка адаптационных способностей к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование санитарно-гигиенических знаний и умений;
- приобщение к самостоятельным занятиям плаванием;
- воспитание качеств и черт личности (дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости) во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов представления, воображения, памяти, мышления и др.;
- формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием, физической культурой;
- воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях в воде;
- содействие укреплению и коррекции опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы ученик должен **знать**:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

В результате освоения программы ученик должен **уметь**:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине, брассом и дельфином;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплыть дистанцию 50 метров в полной координации всеми способами;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для выполнения дыхательных упражнений; соблюдения санитарно-гигиенических требований и применения их в повседневной жизни; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоемах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
- оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

Ценностные ориентиры: уважение к окружающим; поддержка и взаимовыручка; любовь к спорту.

Объем программы: 58 часов.

Нормативный срок освоения программы: 8 месяцев.

2. Организационно-педагогические условия

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю. Количество учебных недель – 29.

Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Принципы формирования групп

Обучающиеся сформированы в группы примерно одного возраста, принцип формирования групп – смешанный. Наполняемость группы – не более 20 человек.

Формы организации образовательного процесса

Программа реализуется в образовательной организации. Форма проведения занятий – тренировка. Форма организации занятий – групповая.

Образовательные технологии, приемы и методы, используемые в работе

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

Вариативность. Варьируются интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Наглядность. Это показ преподавателем определенных упражнений и использование различных плакатов и спортивного инвентаря.

Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого обучающегося.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают: разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Содержание программы

Техника безопасности

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков).

Теория

Формирование представления о водных видах спорта. Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов), графические изображения подвижных игр, показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

Практика

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду: уходя под воду с головой, со скольжением в обруч, в тоннель, с прыжком в воду, с перепрыгиванием

Передвижение в воде шагом: на носках, пятках, приставным шагом, на коленях, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде шагом: гимнастический, приставной, противоходом, «змейкой», в полуприседе и др.

Передвижение бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками, чередуя с ходьбой, в разных направлениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием, с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет, отталкиваясь от воды руками.

Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на 8, 16, 20, 32 счета), с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»), проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и другие.

Упражнения для дыхания в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям.

Движения рук и ног, как при плавании способом кроль и брасс (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение, только с работой рук или ног как при плавании способом кроль, с поворотом головы для вдоха, с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры: с работой ног, сочетая движение рук и ног, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде).

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук, с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна, облегченным кролем, без выноса рук из воды, сочетая работу рук и ног, в согласовании рук, ног и дыхания.

Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску), в свободном плавании, при помощи рук. Сочетая работу рук и ног, в полной координации работы рук, ног и дыхания.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки-стрела», «Карась и щука».

Игры-эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше», «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки-нырки» и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (темы)	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на воде.	3	1	2	наблюдение
2.	Упражнения на дыхание, «Звездочка», «Поплавок».	2		2	наблюдение
3.	Изучение стартов и поворотов.	2	0,5	1,5	наблюдение
4.	Основные стартовые положения, виды поворотов.	2	0,5	1,5	наблюдение
5.	Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»	2		2	наблюдение

6.	Совершенствовать различные передвижения в воде.	2		2	наблюдение
7.	Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка».	2	0,5	1,5	наблюдение
8.	Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз.	2		2	наблюдение
9.	Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше».	2		2	наблюдение
10.	Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры.	2		2	наблюдение
11.	Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.	2		2	наблюдение
12.	Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья».	2		2	наблюдение
13.	Обучение движений ногами как при плавании кролем.	2	0,5	1,5	наблюдение
14.	Совершенствование движений ногами как при плавании кролем.	2		2	наблюдение
15.	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	4		4	наблюдение
16.	Кроль на груди 4*12,5	2		2	наблюдение
17.	Кроль на груди 4*25	2		2	наблюдение
18.	Изучение техники плавания кроль на спине.	2	0,5	1,5	наблюдение
19.	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	3		3	наблюдение
20.	Кроль на спине 4*12,5	3		3	наблюдение
21.	Кроль на спине, на груди 4* 12,5	2		2	наблюдение
22.	Обучение движению рук и ног при плавании брасом.	3	0,5	2,5	наблюдение
23.	Брасс 12,5*4	3		3	наблюдение
24.	Кроль на груди 12,5 *4; брасс 25*2	3		3	наблюдение
25.	Соревнования по плаванию.	2		2	открытое занятие
	Итого	58	4	54	

Условия реализации программы

В реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы участвуют педагоги, реализующие программу.

Педагогический состав характеризуется высоким уровнем профессионализма, высоким инновационным потенциалом, ориентацией на успех в профессиональной деятельности, в развитии физических способностей.

Материально-техническое обеспечение

Бассейн, раздевалки, душевые, фены, плавательные доски, нудлс, секундомер.

Виды и формы контроля планируемых результатов

Контроль осуществляется в ходе занятий только в форме наблюдения и мониторинга. Мониторинг дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Как непрерывный процесс наблюдения за обучающимися мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии ребенка. В конце изучения программы предусмотрено открытое занятие.

Формы аттестации

Аттестация в ходе реализации программы не предусматривается. Используется оценка, которая осуществляется через следующие формы и методы:

- наблюдение;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры.

Учебно-методическое обеспечение

1. Аскарова Н.Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. //Инструктор по физкультуре. – 2009.

2. Ежиков С.И. Программы начального обучения плаванию / Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983.

3. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренера / И.П.Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012.

4. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. / Инструктор по физкультуре. – 2009.

5. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших школьников. /Инструктор по физкультуре. – 2009.