

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №230» Г. ЗАРЕЧНОГО**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО
протокол № 1 от 30.08.2018 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
ПЛАВАНИЕ**

направленность – физкультурно-спортивная
возраст детей – 6 -11 лет
срок реализации – 4 года

Фурасьев Д.Ю.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

По степени авторского вклада – **модифицированная**, т.к. составлена на основе авторской программы Васильев В., Обучение детей плаванию.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд/мин.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки (величина ЖЕЛ у пловцов-спортсменов находится в пределах 7000см³). Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Новизна

Создание системы оздоровления, закаливания детского организма и вовлечения детей школьного возраста в занятия плаванием.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, как известно, многих людей спорт привлекает вовсе не как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, средство гармоничного развития, а, прежде всего потому, что здесь можно заработать материальные ценности, наблюдать и проявить жестокость, агрессивность, грубую физическую силу. Среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость

разработки и внедрения в практику такой программы подготовки пловцов, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь – получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий.

Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы объясняется в здоровьесбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Дополнительная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

Цель:

Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде

Уровни освоения (подготовки):

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в школе. В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия плаванием в группах НП либо СОП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям плавания. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочные (УТ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к спортивному плаванию, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа - определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Условия реализации программы

На занятия принимаются дети 6-11 лет. Обязательна справка от врача, энтеробиоз.

Срок реализации программы

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий

- 1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;
- 2 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;
- 3 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу;
- 4 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы организации деятельности занятий:

Используются групповая и индивидуальная форма, а также групповая работа с частью группы.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- школьные соревнования;
- районные соревнования
- городские соревнования
- тестирования
- медицинский контроль
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований
- получение разрядов по плаванию
- занятие-праздник;

Планируемые результаты:

После этапа *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, расчленено и согласовано с дыханием. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков. Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Этап начальной подготовки:

Прогнозируемые результаты:

- ☐ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- ☐ утверждение здорового образа жизни;
- ☐ воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

- ☐ динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- ☐ динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- ☐ уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап:

Прогнозируемый результат:

- ☐ улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- ☐ повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;
- ☐ профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

- ☐ состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся детей;
- ☐ динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся детей;
- ☐ освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию.
- ☐ освоение теоретического раздела программы.

Способы оценки результативности

1. Индивидуальные беседы;
2. Общение в коллективе;
3. Общение с родителями (собрания, индивидуальные консультации).

Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые соревнования (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала. Участие в соревнованиях и праздниках показывает положительные результаты занятий, развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность родителей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

1. Выступлений учащихся в соревнованиях, в рамках малой спартакиады школьников.
2. Сдача контрольных нормативов.

В программе освещаются следующие разделы:

- **Раздел 1.** Вхождение в воду
- **Раздел 2.** Передвижение по дну бассейна.
- **Раздел 3.** Упражнения на всплывание и лёжа на груди.
- **Раздел 4.** Кроль на груди.
- **Раздел 5.** Кроль на спине.
- **Раздел 6.** Плавание стилем Брасс.

Календарный учебный график

Четверть	Продолжительность четверти	Учебных дней в ней	Продолжительность каникул	В ней праздничных дней
1	01.09.15 - - 28.10.18	Для 1 – 2-х классов 41 (8 недель) Для 3 – 4-х	29.10.18 - 05.11.18 (7 дней)	Праздничный день 04.11.15

		классов 49 (8 недель, 1 день)		
2	06.11.18 - - 27.12.18	<u>Для 1 – 2-х</u> классов 38 (7 недель, 3 дня) <u>Для 3 – 4-х</u> 45 (7 недель, 3 дня)	28.12.18 - 08.01.19 (12 дней)	Праздничные дни 1-8.01.16 г.
3	09.01.19 - - 24.03.19	<u>Для 1-2 -х</u> классов 47 (9 недель, 2 дня) <u>Для 3-4-х</u> классов 62 (10 недель, 2 дня)	09.03.19, 25.03.19 – 31.03.19 (7 дней) Доп. каникулы для 1 класса 11.02.19-17.02.19 (7 дней)	Праздничные дни 23.02.16, 07-08.03.16
4	01.04.19-31.05.19	<u>Для 1 – 2-х</u> классов 41 (8 недель, 1 день) <u>Для 3 - 4-х</u> 48 (8 недель)	01.06.19 – 31.08.19 (92 дня)	Праздничные дни 1, 2, 9.05.19
Учебный год 2-4 кл.	01.09.18 – 31.05.19	<u>Для 2-х</u> <u>классов</u> 172 (34 недели) <u>Для 3 – 4-х</u> <u>классов</u> 204 (34 недели)	01.06.19-31.08.19	Летние каникулы не менее 8 недель

Учебно-тематический план.

Наименование разделов и тем	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
Раздел 1. Вхождение в воду					
1.1. По трапу бассейна	9	3	3	3	
1.2. Соскоком вниз ногами с бортика	9	3	3	3	
Итого по разделу:	18	6	6	6	Прием

					контрольны х нормативов
Раздел 2. Передвижение по дну бассейна					
2.1. Ходьба	6	3	3	3	
2.2. Бег	6	3	3	3	
2.3. Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	6	3	3	3	
Итого по разделу:	18	9	9	9	
Раздел 3. Упражнения на всплывание и лёжа на груди					
3.1. “Поплавок”	6	4	3	3	
3.2. “Звезда”	6	4	3	3	
3.3. “Медуза”	6	4	3	3	
3.4. “Стрела”	6	4	3	3	
Итого по разделу:	24	16	12	12	
Раздел 4. Кроль на груди					Прием контрольны х нормативов
4.1. Движения руками	2	3	3	3	
4.2. Движения ногами	2	3	3	3	
4.3. Согласование движений руками и дыхания	2	3	3	3	
4.4. Скольжение на груди с последующим подключением – ног; – рук; – дыхания.	2 2 2	3 3 3	3 3 3	3 3 3	

Итого по разделу:	12	18	18	18	Прием контрольны х нормативов
Раздел 5. Кроль на спине					
5.1. Скольжение рук вдоль туловища		6	4	4	
5.2.С подключением работы ногами и гребка одной рукой		6	4	4	
5.3. С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками		4	4	4	
5.4. С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой		7	5	5	
Итого по разделу:		23	17	17	Прием контрольны х нормативов
Раздел 6. Плавание стилем Брасс			10	10	Прием контрольны х нормативов. Тест.
Всего:	72	72	72	72	

Содержание программы.

Программа обучения разбита на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

В программу по плаванию входят следующие типы:

1. **Вхождение в воду:** по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.
2. **Передвижение по дну бассейна:** ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.
3. **Упражнения на всплытие и лежание на груди:** “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.
4. **Кроль на груди:** движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.
5. **Кроль на спине:** скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.
6. **Брасс:** согласованное движение руками и ногами; повороты.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Занятие плавания продолжается 40 минут, 10 минут из которых уделяются спортивным играм в воде.

Методическое обеспечение программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей)
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности)
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».

10. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

11. Картинки с изображением морских животных.

12. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

13. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

14. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».

15. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

16. Комплексы дыхательных упражнений.

17. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.

18. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.

2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.

3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

4. Надувные круги разных размеров.

5. Нарукавники.

6. Очки для плавания.

7. Поролоновые палки (нудолсы) .

8. Мячи разных размеров.

9. Обручи плавающие и с грузом.

10. Шест.

11. Поплавки цветные (флажки) .

12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

13. Музыкальный плеер.
14. Диски с музыкальными композициями.

Список литературы.

1. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
2. *Балакирева Н.И. и др.* Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие. – Новокузнецк, 1999.
3. *Зайцев Г.К.* Уроки Айболита. – СПб., 1997.
4. *Кубышкин В.П.* Учите школьников плавать.
5. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ.
6. *Мурыкин Р.П.* Я учусь плавать.
7. *Петухов С.И., д.п.н., и др.* Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. – Новокузнецк, 2002.
8. Физкультура для всей семьи./Сост. *Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина* – М., 1989.

Пролито, проинформировано и скреплено печатью

_____) листах

Воскресен

Директор МОУ «Лицей № 230» г. Заречного

И.П. Дегтярева

И.П. Дегтярева