**Бюджетное общеобразовательное учреждение г. Калачинска «Гимназия № 1»**

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

Заместитель директора по ВР: Руководитель УМС: Директор:

Приказ № \_\_\_\_от \_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный пловец»

(физкультурно-спортивная направленность)

срок реализации: 1 год

возраст воспитанников: 7-10 лет

**Разработала:**

Емельянова Ольга Бахтияровна ,

учитель физической культуры

г. Калачинск 2020 г.

**Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**

Купание, игры и развлечения на воде, плавание – прекрасный источник закаливания и укрепления здоровья детей. Кратковременные мышечные нагрузки, соответствующие физическим возможностям детей, чередуясь с частым отдыхом, оказывают положительное влияние на развитие сердечно – сосудистой системы. При выполнении плавательных движений дыхание становится глубоким. А глубокое дыхание является мощным профилактическим средством, предупреждающим заболевания дыхательных путей. Физическая нагрузка и усиленная деятельность дыхательных мышц при вдохе и выдохе в воде укрепляют и развивают дыхательную мускулатуру, улучшают подвижность грудной клетки, увеличивают жизненную ёмкость лёгких.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни. Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение* во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.  
*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.  
*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

В основе – рабочая программа ФГОС «Физическая культура» 1- 4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2016 г (на материале раздела «Жизненно важное умение»), а также типовой сквозной программы “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г., полностью взяты разделы:

1. Вводное занятие.

2. Гигиенические знания и навыки. Плавание как вид спорта.

3. Характеристика спортивных методов плавания.

4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

5. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

6. Плавательная подготовка.

7. Игры в воде.

8. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.

Учитывая эти особенности, **целью программы по плаванью** является создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием.

**Задачи занятий плаванием:**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к плаванию.

2. Изучить технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.

3. Развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей средством плавания.

Решая комплекс образовательных и оздоровительных задач, педагогу необходимо руководствоваться следующими **принципами:**

* Педагогическими: занятия плаванием влияют на формирование личности ребенка и оказывают непосредственное влияние на многие стороны духовного мира, на развитие и воспитание нравственных качеств (коллективизм, чувство ответственности, дисциплинированность и другие).
* Дидактическими:
* сознательность и активность обеспечиваются на основе получения эффективности результатов при развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных навыков;
* полезность обучения обеспечивается за счет показа изучаемых упражнений, доходчивого и образного объяснения, использования наглядных средств;
* систематичность и последовательность соблюдаются за счет регулярности занятий, содержания тренировок, комплексирования базовых и ключевых компетентностей по результатам физической подготовки, от этапа начального разучивания – к углубленному познанию, а далее – к совершенствованию;
* доступность процесса обучения достигается с учетом состояния физической подготовленности воспитанников, уровня двигательных навыков и умений;
* прочность овладения двигательными навыками достигается за счет многократных повторений физических упражнений, приемов и действий;
* принцип индивидуального подхода – один из важнейших в специальной педагогике. Его сущность состоит в учете индивидуальных особенностей учеников в учебном процессе с целью активного управления ходом развития их умственных и физических возможностей. Индивидуальный подход указывает на необходимость всестороннего изучения учащихся и разработки соответствующих мер педагогического воздействия с учетом выявленных особенностей.

Для обучения по данной программе **используются** различные **методы:** словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнения упражнений детьми.

В занятие рекомендуется включать игровые и соревновательные **методические приемы**, включить его образное мышление (представление упражнения, мысленное его воспроизведение: ассоциативные названия упражнений типа: «Поплавок», «Звезда» и так далее). Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. При организации занятий важно использовать принципы моделирования, то есть принимать в занятиях различные варианты соревновательной деятельности.

Педагог должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных праздниках с демонстрацией изученных способов плавания, стартов, поворотов.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

**Особенностью данной дополнительной образовательной программы** можно считать то, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

**Возрастные категории детей:**

Младший школьный возраст – 7-10 лет. К занятиям допускаются все желающие (указанных в возрастной категории детей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Количество занимающихся – 12 человек. Занятия по плаванию проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Объем выполняемых часов по программе составляет 34 часа.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы проведения занятий.** Для достижения поставленных целей и задач используются следующие формы проведения занятий: игры, эстафеты, учебное занятие, открытое занятие с показательным выступлением изученных способов плавания.

**Ожидаемые результаты программы:**

* оздоровление и физическое развитие детей;
* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

**В результате** освоения программыпо «Плаванию» воспитанники должны достигнуть следующего уровня.

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития плавания, как вида спорта;

- о названиях плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения;

- о влиянии плавания на состояния здоровья человека;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, по профилактике нарушений осанки и плоскостопия;

- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- взаимодействовать с ребятами в процессе игровой деятельности по плаванию.

**Демонстрировать:**

**-** технику плавательных упражнений: погружение в воду, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине…;

- проплывать одним из способов до 25 метров, выполнять повороты;

**Оценка результативности:**

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей изучаемыми способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов;

- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале (базовое) и конце года (контрольное тестирование).

**Учебно-тематический план**

**дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 год | | |
| №  п/п | Наименование темы (раздела) | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 |  |
| 2 | Гигиенические знания и навыки. Плавание как вид спорта | 1 | 1 |  |
| 3 | Характеристика спортивных методов плавания | 1 |  | 1 |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 10 |  | 10 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка на суше | 5 |  | 5 |
| 6 | Плавательная подготовка | 10 |  | 10 |
| 7 | Игры в воде | 5 |  | 5 |
| 8 | Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  | 1 |
|  | Итого | 34 | 2 | 32 |

**Содержание дополнительной образовательной программы**

**1год обучения**

1. **Водное занятие**. Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий. Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена

**2. Гигиенические навыки.** Плавание как вид спорта. Личная гигиена учащихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

**3. Характеристика спортивных способов плавания**. Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений. Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Баттерфляй. Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений.

**4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.** Применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения); разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ; освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

**5.** **Общая и специальная физическая подготовка на суше**. Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения: а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания; б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног; в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание; г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

**6. Плавательная подготовка**.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами. Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Плавание с помощь движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам. Освоение с водой. На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза. Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании. 1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой; 2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской; 3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

*Техника спортивных способов плавания.*

1. Кроль на груди: а) дыхание у бортика бассейна;

б) работа ног у бортика кролем; в) работа ног с дыханием у бортика; г) работа ног с доской; д) работа ног с доской и дыханием; е) скольжение; ж) скольжение с работой ног; з) скольжение с работой рук; и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине: а) работа ног у бортика; б) работа ног с доской; в) скольжение на спине; г) скольжение на спине с работой ног; д) скольжение с работой рук; е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй: а) работа ног баттерфляем с доской; б) скольжение с работой ног баттерфляем; в) скольжение с работой рук; г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс: а) работа ног брассом у бортика; б) работа ног с доской; в) скольжение с работой ног брассом; г) скольжение с работой рук; д) скольжение с работой рук, ног и дыханием. Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов. Плавание по элементам.

**7. Игры в воде:**

− на скольжение;

− дыхание в воде;

− на погружение в воду;

− на всплывание и лежание на поверхности воды.

**8. Итоговое занятие.**

Выполнение контрольных упражнений. Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания.

*Методика проведения диагностики*

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперѐд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

3. Выдохи в воду. Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

Плыть при помощи ног способом кроль.

**Список литературы для педагога**

1. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2004.  
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 1988.  
3. Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.  
4. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.  
5. Никулин А.В., Никулина Е.Г, Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.  
6. Плавание: учебная программа для тренеров детско-юношеских спортивных школ. – М., 1983.

7. Файзуллин И.Г. Как научить детей плавать. – М.: ДОСААФ, 1996.

8. Фирсов З.П. Плавание для всех. М.: «ФиС», 1984

9. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.

10. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2005;

12. Васильев B.C. "Обучение детей плаванию", М., 2004;

13. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2006;

14. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М.,2006;

15. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2007.

16. Ежегодник «Плавание» 1985г.

17. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983 г.

18. Программа. Плавание. Москва.2006г

19. Программа подготовки юных пловцов, авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

20. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П.Макаренко.

**Список литературы для обучающихся**

1. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 1979г.

2. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.

3. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»1976 г.