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

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

Заместитель директора по ВР: Руководитель УМС: Директор:

 Приказ № \_\_\_\_от \_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Плаванье»

(физкультурно-спортивная направленность)

 срок реализации: 1 год

 возраст воспитанников: 11-17 лет

 **Разработал:**

Емельянова Ольга Бахтияровна,

 учитель физической культуры

г. Калачинск 2020 г.

**Пояснительная записка**

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков. Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребёнка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека.

В основе – рабочая программа основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Ляха, под общей редакцией М.Я. Виленского, Москва, «Просвещение», 2016 г, рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Ляха, Москва, «Просвещение» 2016 год, (на материале раздела «Плавание»), а также модифицированной и адаптированной программы к условиям образовательного процесса на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. «Примерная программа по плаванию». Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004., 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.

*Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:*

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.  Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнении пловца на суше; совершенствование навыка плавания.  Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

**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 – 11-17 лет. К занятиям допускаются все желающие (указанных в возрастной категории детей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Количество занимающихся – 20 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, спортивные соревнования.

**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:**

- технику безопасности;

- правила поведения в бассейне и на воде;

- правила личной гигиены;

- основные способы плавания.

**Уметь:**

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

 - взаимодействовать с ребятами в процессе игровой деятельности по плаванию.

**Демонстрировать:**

- проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания до 50 метров;

- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

**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. 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**.

*Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.*

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания. Упражнения следует проводить на суше – в подготовительной, или на воде – в основной части занятия – для ознакомления с имитирующими движениями всех способов плавания.

Характер общеразвивающих специальных плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим. Начинать комплекс следует с общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательными. Заканчивать – упражнениями, имитирующими по направлению, амплитуде и скорости движений технику плавания. Такие упражнения являются связующими между частями занятий, проводимыми и на суше, и в воде.

*Упражнения для совершенствования в*[*плавании кролем на груди*](http://zodorov.ru/konspekt-uroka-razdel-plavanie-uchitele-prokofeev-yu-a-klass-8.html)*.*

1. Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.
2. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
3. Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
4. Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз).
5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
6. «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.
7. То же упражнение в положении наклонившись вперед.
8. То же упражнение с резиновыми лентами.
9. В том же положении движения рук как при плавании кролем на груди с различными вариантами дыхания.
10. То же упражнение с продвижением вперёд.

*Упражнения для совершенствования в*[*плавании кролем на спине*](http://zodorov.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-uspeshnomu-obucheniyu-plavaniyu.html)*.*

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а так же:
1. Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.

2.В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

*Упражнения для совершенствования в плавании брассом.*

1. Ходьба, бег, прыжки, наклоны.
2. Повороты туловища в стороны.
3. В положении наклонившись вперёд – движения руками как при плавании брассом.
4. В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.
5. Стартовый прыжок – по команде «Марш!» сделать прыжок вверх с махом руками вперёд-вверх и толчком ног, в полёте соединить руки над головой.

*Упражнения для совершенствования в плавании дельфином*

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. Руки на поясе; круговые движения тазом вправо, влево.
3. Вращение металлического или пластмассового обруча на талии и бёдрах.
4. Движения руками как при плавании дельфином, с амортизаторами и без них.
5. Упражнения для согласования движений: руки вверху, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.
6. Повторить то же движение с опущенными вниз руками.
7. Наклониться вперёд, руки в [упоре о стенку](http://zodorov.ru/kniga-dlya-vrachej-i-pacientov-po-lecheniyu-150-boleznej-slavy.html) (гимнастическую стенку) на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.
8. Повторить то же с движением как при плавании дельфином (вдох выполняется в конце гребка в ритме колебаний туловища).

**7. Игры в воде:**

**-**Морской бой

-Охотники и утки

-Насос

-Удочка

-Водолазы

-Водное поло

**8. Итоговое занятие.**

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

**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.