Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Сурков Эдуард Вячеславович

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность программы «Оздоровительное плавание" обусловлена необходимостью оздоровления детей и подростков в связи с малоподвижным образом жизни, вызванным многочасовым сидением на занятиях в школе и дома, за персональным компьютером. Занятия плаванием содействуют физическому развитию и закаливанию организма детей и подростков, воспитывают волю, смелость, настойчивость, решительность, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину, создают условия для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сфере.

Более того данная программа отвечает широкому запросу социума в организации свободного досуга подрастающего поколения.

Отсюда программа несёт в себе **как оздоровительную, так и социальную составляющие.**

Педагогическая целесообразность. Овладения навыками плавания является жизненно необходимым для каждого ребенка, так как способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоёмах.

Это формирует основы безопасного и здорового образа жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что подростки параллельно с обучением двигательным умениям и действиям в воде приобретают знания и навыки по поддержанию своего здоровья. Развитие физических качеств посредством плавания открывают и укрепление здоровья обучающихся открывают многочисленные возможности для личного самосовершенствования и самоопределения.

Уровень программы: базовый.

Цель программы: создание условий для формирования у обучающихся положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности, способствующих стремлению обучающихся к соблюдению здорового образа жизни.

Задачи:

обучающие:

- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- способствовать овладению обучающихся навыками основных способов плавания и привлечению их к систематическим занятиям по плаванию;
- научить оказывать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе, при спасении утопающих.

развивающие:

- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- развивать и совершенствовать физические качества: силу, волю, ловкость, трудолюбие, дисциплинированность;

воспитательные:

- вырабатывать у воспитанников мотивационно-целостные установки на потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- личностной детерминации *(включение детей в занятия по интересам, создание условий для достижения успеха);*
- индивидуализации образования *(создание условий для максимальной реализации каждым ребёнком заданных природой задатков*);
- преемственности и непрерывности (*совокупность последовательных образовательных воздействий в ходе обучения);*
- гуманизации образования *(создание комфортной атмосферы);*
- единства обучения, воспитания и развития *(развитие ребёнка в процесс его обучения и воспитания на основе формирования индивидуальных качеств личности);*
- деятельностного подхода *(построения процесса от действия к знанию);*
- вариативности образования *(выбор пути на саморазвитие личности);*
- единство воспитания, обучения и развития;
- усиления социальной составляющей *(обеспечение социальной защиты, помощи и поддержки, оздоровления, адаптации)*;
- интеграции (*организация преподавания с включением междисциплинарных курсов);*
- комплексность и взаимосвязь всех факторов, влияющих на процесс воспитания;

Адресат программы: обучающиеся 7-14 лет

Сроки реализации и продолжительность: два года обучения, полный объём программы - 288 часов, в том числе по каждому году - 144 часа.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Формы организации деятельности – групповая, индивидуальная

Формы занятий – беседа с элементами тренировки, тренировочные занятия, эстафета, соревнование.

Каждое занятие имеет **общую структуру и разделено на три части** – подготовительную, основную и заключительную.

Учебный материал подбирается таким образом, чтобы обеспечить общее физическое развитие обучающихся, освоение и дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания.

Изучение каждого раздела начинается с лекции в диалоговом режиме, которая сопровождается демонстрацией наглядных материалов и решением проблемных ситуаций.

Занятие, как правило, начинается на суше (*тренировочный зал*), продолжается в воде и заканчивается снова на суше. Такая последовательность позволяет **в первой части** занятия лучше организовать группу, сообщить тему и задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнить общеразвивающие и специальные упражнения. **Во второй** части, проводимой в воде, подростки обучаются плаванию, совершенствуют полученные навыки, осваивают технику способов плавания. **В третьей части**, как правило, проводятся игры в воде и подводятся итоги занятий на суше.

Методы обучения

- **по источнику информации:**
  - словесные *(объяснение, беседа, консультация)*;
  - демонстрационные *(показ тренировочных упражнений, стилей плавания, презентации,)*
  - практической работы *(физические упражнения и стили плавания);*
- **по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:**
  - репродуктивный *(передача и запоминание информации);*
  - объяснительно-демонстрационный (*демонстрация стилей и техник плавания*);
  - самостоятельный *(выполнение тестовых заданий, комплексов упражнений и стилей плавания*).

Прогнозируемые результаты

После освоения материала программы у обучающихся сформируются: личностные качества - культура здорового и безопасного образа жизни; негативное отношение к употреблению психоактивных веществ; мотивационно-целостные установки на потребность в занятиях физической культурой и спортом; наличие ответственности и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

метапредметные достижения - повышенный уровень физического здоровья, физической и умственной работоспособности, спортивная тренированность; развитые и совершенствованные физические качества: сила, воля, ловкость, трудолюбие, дисциплинированность;

предметные результаты - наличие необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта и применение их в повседневной жизни; владение навыками основных способов плавания (*кроль, брасс, баттерфляй*), потребность в систематических занятиях по плаванию.

Помимо этого, у обучающихся заметно расширится кругозор знаний в области целого ряда естественных наук: анатомии, физиологии, гигиены, социологии, физической культуры и спорта, а также формируется активная жизненная позиция, заметно повышаются коммуникативные навыки

Способы и формы отслеживания освоения программы

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестаций:

– текущая аттестация осуществляется регулярно вовремя занятий в форме **наблюдения и выполнения комплексов тренировочных упражнений**;

– промежуточная аттестация - в середине учебного года и по его завершению в форме проведения **анкетирования, выполнения тестовых и контрольно-проверочных заданий, комплексов развивающих упражнений** с целью выявления уровня освоения программы и корректировки процесса обучения;

– итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме **контрольно-проверочных заданий и соревнований** с целью выявления уровня освоения всего программного материала и возможности перевода, обучающегося на следующий год обучения по программе.

Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода обучения, другие — на каком-то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых, занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный

материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди, так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию в летних оздоровительных лагерях.

Комплекс 1 (выполняется до начала обучения и на первых 5—6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Проделать 20 раз каждой ногой.

3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала скрёстные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).

5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Проделать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. Й. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Проделать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Проделать 15—20 раз каждой рукой

7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом

8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5—6 раз

2. Упражнения для освоения тела с водой.

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (*с выдохом в воду*). Упражнения для освоения тела с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (*это необходимо для постановки гребковых движений*), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

3. Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз. Выдохи в воду.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии — 10—15 раз, на последующих занятиях— 20—30 раз подряд (*с поворотом головы для вдоха влево или вправо*).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду — выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же

положении сделать 10— 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

3. Скольжения.

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца — равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

3. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

4. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

4. Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей? «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников.

Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?»

Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо-влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда». «Сядь на дно».

Учебный план первого года

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Выполнение практического задания
2	Гигиена, закаливание,	2	2	-	Выполнение

	режим дня. Основные техники спортивного плавания				практического задания
3	Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34	Выполнение практического задания
4	Плавательная подготовка	100	6	94	Выполнение практического задания
5	Итоговое занятие	4	-	4	Выполнение практического задания
Ито го		144	12	132	

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 час.)

Теория – 2 час.

Знакомство обучающихся с программой объединения «Оздоровительное плавание». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития людей. Правила по ТБ, ПДД, ППБ, поведения на занятии.

2. Гигиена, закаливание, режим дня (2 час).

Теория – 2 час.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания. Режим труда и отдыха. Беседа «Психогигиена и воспитание».

3. Общая и специальная физическая подготовка (36 час.)

Теория – 2час.

Основы техники спортивных способов плавания. Правильная техника плавания – основа спортивного мастерства. Современные способы плавания: кроль на спине и груди, брасс. Дыхание. Согласование движений рук и ног с дыханием. Ошибки и их исправление. Техника стартов и поворотов.

Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей обучающихся. Техника выполнения общих и специальных физических упражнений на суше и в воде: общеразвивающие, на развитие координации движений, гибкости и силы.

Техника выполнения гребковых движений.

Специальная подготовка с предметами, с опорой и без них для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.

Практика – 34 часа.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине,

движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди, стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

Выполнение движений:

– на суше;
– 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);
– 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);
– в воде без опоры (упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании).

Гребковые движения руками и ногами.

Плавание с опорой. Плавание с помощью ног, рук с доской.

4. Плавательная подготовка (100 час.)

Теория – 6час.

Техника выполнения упражнений для изучения спортивных способов плавания (кроль, элементы брасса), стартов, поворотов. Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди и спине. Старт с бортика. Ознакомление с техникой движения ногами и руками в плавании способом брасс.

Практика – 94 час.

Выполнение упражнений для изучения стиля «Кроль»:

Техника плавание кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Плавание определенного интервала с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков с полной координацией движения. Старт из воды.

Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на спине. Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди. Старты с бортика, с тумбочки. Выполнение поворотов.

Плавание стилем «Кроль».

Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

Освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном без опорного положения, являющемся рабочей позой пловца.

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 поступательное изучение техники плавания, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

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

- ✓ поочередное плавание длинных и коротких отрезков (*например, плавание вдоль и поперек бассейна);*
- ✓ 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)*.
- ✓ применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях; формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.
- ✓ для совершенствования техники плавания повторное плавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.
- ✓ при плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

5. Итоговое занятие - (4 час.)

Практика – 4 час.

Проплыть 50 м способом кроль на груди и спине, показывая

правильную технику. Показать технику выполнения стартового прыжка и поворота кролем на груди и спине. Таким образом закрепление и

совершенствование техники плавания обеспечивают: разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании.

К концу 1-го года обучающиеся должны

знать:

– личную гигиену пловца;
– средства закаливания организма;
– значение физической культуры в жизни человека.

уметь:

– проплывать дистанцию 50 м,
– показывать хорошую технику способов плавания (кроль, на груди, на спине), отдельные элементы способа «брасс».

приобрести навыки:

– плавания кролем на груди и на спине;
– плавания брассом на груди и на спине.

Учебный план второго года

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием	2	2	-	Анкетирование
2	Личная и общественная гигиена	2	2	-	Обсуждение
3	Спортивная культура и спорт в России	2	2	-	Обсуждение
4	Основы техники спортивных способов плавания.	2	2	-	Тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	32	2	30	Выполнение тренировочных упражнений
6	Плавательная подготовка	100	6	94	Выполнение тренировочных упражнений
7	Итоговое занятие	4	-	4	Контрольное соревнование
Ито го		144	16	128	

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 час.)

Теория – 2 час.

Знакомство обучающихся с программой объединения «Оздоровительное плавание». Правила по ТБ, ПДД, ППБ, поведения на

занятии. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях плаванием. Меры, предупреждающие чрезмерное охлаждение. Требования к местам для плавания. Проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Травмы и их причины. Первая помощь при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе. Цикл бесед «Травматическая «эпидемия».

2. Личная и общественная гигиена (2 час.)

Теория – 2 час.

Гигиеническое значение водных процедур, соблюдение гигиенических требований при занятиях плаванием. Правила поведения при повышении температуры тела, головной боли.

3. Спортивная культура и спорт в России (2 час.)

Теория – 2 час.

Основные знания спортивной классификации, о выдающихся российских спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы.

4. Основы техники спортивных способов плавания (2 час.)

Теория – 2 час.

Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй (дельфин) и их спортивное прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей, обучающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движения рук и ног, согласование их с дыханием. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов.

5.Общая и специальная физическая подготовка (32 час.)

Теория – 2 час.

Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей обучающихся. Техника выполнения общих и специальных физических упражнений на суше и в воде.

Техника выполнения гребковых движений. Специальная подготовка с предметами и без них, с опорой и без опоры, для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.

Практика – 30 час.

Упражнения общеразвивающие, на развитие координации движений, гибкости и силы.

Упражнения на развитие силы. Техника плавания с опорой. Плавание с опорой. Плавание с помощью одних ног, руки на доске.

6. Плавательная подготовка (100 час.)

Теория – 6 час.

Техника выполнения упражнений для изучения и совершенствования спортивных способов плавания *(кроль, брасс, баттерфляй*), стартов, поворотов. Плавание с помощью движений одних ног. Плавание с помощью движений одних только рук. Согласованность движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди и спине, при плавании брассом. Плавание в различном темпе и с различной скоростью. Плавание с заданной скоростью. Плавание с максимальной скоростью отдельных отрезков.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Плавание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Практика – 94 час.

Выполнение упражнений для изучения стиля «Брасс»:

Техника плавание брассом.

Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на вытянутых руках, на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты. Плавание брассом на боку и на спине.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Выполнение упражнений для изучения стиля «Баттерфляй» («Дельфин»):

*Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)***.**

Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Проплывание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.

7.Итоговое занятие - (4 час.)

Практика – 4 час.

Свободно проплыть дистанцию 100м способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Проплыть 50м способом брасс, показать технику отдельных элементов плавания способом баттерфляй (дельфин).

К концу 2 года обучения обучающийся должен

знать:

– роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
– правила соревнований по плаванию;
– способы закаливания организма;
– способы искусственного дыхания;

уметь:

– проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
– проплывать дистанцию 100 метров без учета времени;
– транспортировать “утопающего” 25 метров;
– оказывать первую медицинскую помощь;
– соблюдать правила техники безопасности на занятиях плаванием;
– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
✓ оказание помощи в экстремальных ситуациях;
✓ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
✓ активной творческой деятельности;
✓ формирования здорового образа жизни.

приобрести навыки:

- плавания:

✓ кролем на груди и на спине отрезка 50 м за определенное время;
✓ брассом на груди и на спине отрезка 50 м за определенное время;
✓ баттерфляй отрезка 50 м без учета времени.

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

– <u>условия набора в объединение:</u> принимаются дети в возрасте 7-14лет как здоровые, так и с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающиеся, находящиеся в социально опасном положении или иной трудной жизненной ситуации;
(допускается приглашение родителей на некоторые занятия);
– <u>условия формирования групп</u>: разновозрастные;
– <u>количественный состав группы</u>: не более 15 человек.

Методическое обеспечение:

– *методические материалы:* учебники, учебные пособия по анатомии, физиологии, гигиене, основам физкультуры и спорта, основам спортивного плавания, конспекты учебных занятий, тестовый материал «Основы ЗОЖ», методические указания, рекомендации, учебные пособия, методический, методические указания: «Основные группы упражнений при обучении плаванию», методики психолого-педагогической диагностики личности, методики диагностики сформированности коллектива, сценарии коллективных мероприятий и дел, методики организации коллективной деятельности – проведение игр, (*обеспечивающих коллективные формы работы)*

– *дидактические материалы:* дидактический, информационный, справочный материал на различных носителях, разработки контрольных нормативов по плаванию; памятки для детей и родителей (*по индивидуальному сопровождению достижения личных результатов обучающихся***),**

– *мультимедийные материалы:* презентации: «История проведения олимпийских игр», «Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям», «Техника выполнения общих и специальных физических упражнений на суше и в воде»; интерактивный плакат-презентация «Средства закаливания»;

видеофильмы: «Здоровье в твоих руках», «Питайся правильно», «современные способы плавания», «Техника спортивных способов плавания», «Основные ошибки в спортивных способах плавания».

– *техническое оснащение:* компьютер, компьютерная мышь, зарядное устройство, сетевой удлинитель, презентационное оборудование;

плавания», «Основные ошибки в спортивных способах плавания».

– *перечень творческих заданий, тем проектов, веб-квестов, исследований, сочинений, наблюдений, игр, концертных номеров, литературных композиций и т.д. на текущий учебный год:*

- Веб-квесты: «Тула город – герой!», посвященный 41-летию присвоения городу Туле почётного звания «Город-Герой»
- Викторина на тему «Здоровье всему голова»

Материально-техническое обеспечение

– *помещение:* плавательный бассейн, зал для тренировок;

– *оборудование:* плавательные доски, круги, спортивный свисток.

Противопоказания к освоению данной программы

- тяжелые формы задержки психического развития;
- умственная отсталость;
- выраженные проявления агрессивного поведения.

При зачислении обучающихся необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям **спортом.**

Электронные образовательные ресурсы

1. Российский общеобразовательный портал: http://www.school.edu.ru/
2. Федеральный портал Российское образование: www.edu.ru
3. Учительский портал: www.uchportal.ru
4. Дополнительное образование: http://dopedu.ru/
5. Педсовет: http://pedsovet.org/m/
6. Внешкольник. РФ: http://dop-obrazovanie.com/

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагога (основная)

1. Булгаков Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение», 2014г.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 2016г.
3. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2015г.
4. Логинова О.И., Ванников А.А. Основы спортивного плавания. С-П., 2019г.

Литература для педагога (дополнительная)

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2012. – 160 с.
2. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-товфиз.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 2015. – 288 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2013.
3. Жукова О.И. Плавать может каждый. М., «Детская литература», 1991г.
4. Соболев Н.А. Соболев Н.А. Учитесь плавать кролем. М., «Физкультура и спорт», 1990 г.

Перечень методических материалов по индивидуальному сопровождению и отслеживанию достижений и личных результатов обучающихся

Оценочные средства, позволяющие контролировать и оценивать результаты обучения в соответствии с индикативными показателями:

- Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС – ПФССС, 2013;
- Жукова О.И. Плавать может каждый. М., «Детская литература», 2018г.;
- Комяк В. Правильная и красивая осанка. Первые шаги. DVD. Студия «Берг Сайнд», 2017г.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: Сфера, 2016г.

Перечень методических материалов, обеспечивающих коллективные формы работы

- Разработаны контрольные нормативы по плаванию
- Методические указания: «Основные группы упражнений при обучении плаванию»

Приложение

Контрольно-оценочные средства

Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся;

– наличие морально волевых качеств;
– стремление к соблюдению здорового и безопасного образа жизни;
– наличие коммуникативных качеств;
– развитые физические качества (*погружаемость, гибкость, выносливость*);
– знание основных техник и стилей плавания;
– выполнение контрольных нормативов в соответствии с возрастом.

Индикативные показатели и задания первого года обучения

1-ое полугодие		2-ое полугодие	
УРОВЕНЬ	БАЛЛЫ	УРОВЕНЬ	БАЛЛЫ
Минимальный уровень Проплыть 25 м стилем кроль на груди и спине без учета времени	1-2	**Минимальный уровень** Проплыть 25 м стилем кроль на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени	1-2
Продвинутый уровень Проплыть 25 м стилем кроль на груди и спине, показывая правильную технику без уч. времени	3-4	**Продвинутый уровень** Проплыть 25м м стилем кроль на груди и спине, показывая правильную технику с учетом времени	3-4
Повышенный уровень Проплыть 50м м стилем кроль на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени	5	**Повышенный уровень** Проплыть 50м м стилем кроль на груди и спине, показывая правильную технику с учетом времени	5

Индикативные показатели и задания второго года обучения

1-ое полугодие		2-ое полугодие	
УРОВЕНЬ	БАЛЛЫ	УРОВЕНЬ	БАЛЛЫ
Минимальный уровень Проплыть 25м м стилем брасс на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени	1-2	**Минимальный уровень** Проплыть 50м м стилем кроль, брасс на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени	1-2
Продвинутый уровень Проплыть 25м м брасс на груди и спине, показывая правильную технику с учетом времени	3-4	**Продвинутый уровень** Проплыть 50м м стилем кроль, брасс на груди и спине, показывая правильную технику с учетом времени	3-4

Повышенный уровень Проплыть 50м м стилем кроль, брасс на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени. Проплыть 25м м стилем баттерфляй, показывая правильную технику без учета времени	5	**Повышенный уровень** Проплыть 100м м стилем кроль, брасс на груди и спине, показывая правильную технику без учета времени. Проплыть 25м стилем баттерфляй, показывая правильную технику с учетом времени.	5