

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_ С.А.Жиганова

31.08.17г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности

«Плавание»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8-12лет

Разработала: Досталева И.И.  
учитель физической культуры  
МБОУ Школы №13

## **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовые документы**, на основании которых разработана образовательная программа дополнительного образования

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
4. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Донское Задонского муниципального района Липецкой области, утвержденный приказом отдела образования администрации Задонского муниципального района Липецкой области от 26.09.2013г. № 442. Принят на заседании Управляющего Совета. Протокол от 30.08.2013г. № 7.
5. Положение МБОУ СОШ с. Донское «О структуре, порядке разработки и утверждения образовательной программы дополнительного образования» утвержденное приказом от 30.08.2014 г. № 152.

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации – краткосрочной (1 год).

**Новизна** В настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития.

Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней подготовки, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект.

Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию.

### **Актуальность программы.**

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации целевой программы.

За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде:

- научиться нырять
- , проплывать под водой с закрытыми глазами
- , правильно дышать
- плавать несколькими способами спортивного плавания.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что с учетом

имеющейся материально-технической базы, учащиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для учащихся *не умеющих или слабо умеющих плавать*.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

#### **Цель программы:**

Формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

#### **Задачи:**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине, брассом.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

**Программа рассчитана на детей 8-12 лет.**

**Срок реализации** программы 1 год. Всего 34 часа.

## **Организация учебной деятельности:**

**Форма** организации работы по программе в основном – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы (беседа, сообщения).

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана программа.** Полный курс занятий в объединении «Плавание» в 2-5 классах рассчитан на 1 год обучения по 1 часу в неделю. Всего на изучение тем занятий в объединении «Плавание» выделяется 34 часа.

**Наполняемость учебных групп:** оптимальная – 15 человек, допустимая – 20.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**дополнительного образования для детей**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
общеобразовательной Школы №13**

**на 2017-2018 учебный год**

**Начало занятий:** «Плавание» – 01.09.2017 г.

**Продолжительность**

**учебного года:** «Плавание» – 34 недели

**Количество занятий**

**в неделю:** «Плавание» – 2

**Время начала занятий:** «Плавание» – 15.00

**Время окончания занятий:** «Плавание» – 15.45

**Продолжительность занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ Школы №13

Продолжительность занятий в группах согласно Устава Учреждения:

45 минут (в группах с детьми от 8 лет и старше)

## **Учебный план**

**Содержание**

**Количество часов**

ОФП 20

СФП 42

Соревнования

и контрольные испытания 8

**Всего часов 70**

## **Учебно-тематический план**

## Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### Раздел 1. ОФП

**1.1 Инструктаж по технике безопасности.** Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, оказание мед.помощи и т.д. Влияние плавания на организм человека и сохранения жизни на воде. Предупреждение и профилактика травматизма.

**1.2 Теоретические сведения.** Плавание как вид спорта. Современное представление о технике плавания. Самый быстрый способ плавания. Прикладное, спортивное, оздоровительное плавание. Плавание в разделе дополнительного образования.

#### **1.3 Общеразвивающие упражнения на суше.**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях: повышения уровня общего физического развития занимающихся ; совершенствование основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах); организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде. Для повышения уровня ОФП, используются: общеразвивающие упражнения.

#### **1.4 Имитационные упражнения на суше.**

Имитационные упражнения на суше, сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, они способствуют более быстрому освоению техники плавания, эти упражнения выполняются в положении стоя и стоя в наклоне у бортика.

#### **1.5 Игры на воде. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.**

1. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры -: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

2. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.

#### **Игры с всплыванием и лежанием на воде.**

1. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды. Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.). Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями (в виде <>) около тела.

### **Игры с выдохами в воду.**

1. По команде ведущего, играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох(глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания: Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.

### **Игры со скольжением и плаванием**

1. Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает команда, которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

### **Игры с прыжками в воду.**

1. Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение. Методические указания. Игру можно проводить, с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

2. Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде. Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

3. Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и , наконец , оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх. Методичные указания . Обращать внимание играющих на правильное исходное положение.

При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

### **Игры с мячом**

. 1. Играющие. становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.

2. Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

## **Раздел 2.СФП**

### **2.1 Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде**

**Задачи:** - устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды; - обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться, не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна
6. “Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. “Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера

### **. 2.2 Всплывание и лежание на воде**

**Задачи:** Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; Освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения :

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. “Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

4. “Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5. “Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. “Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. “Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. “Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.

### 2.3 Выдохи в воду

**Задачи:** Освоение навыка задержки дыхания на вдохе; Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; Освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом друг к другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### 2.4 Скольжения

**Задачи:** Освоение равновесия и обтекаемого положения тела; Умение вытягиваться вперед в направлении движения . Освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения :

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.



2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15. То же на левом боку.

## **2.5 Учебные прыжки в воду**

**Задачи:** Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой. Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

### Упражнения

1. Сидя на бортике и оперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и оперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

## **2.6 Способы плавания**

1. Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

2. Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

3. Плавание брассом (

## **2.7 Теоретические сведения**

1. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания.

2. Свойства воды, плотность и сопротивление.

## **Раздел 3. Контрольные испытания**

**3.1** Контрольные нормативы. Текущий контроль за качественной подготовкой, определением уровня плавательной подготовленности.

Выполнение контрольных упражнений 25 метров любым способом без учета времени.

**3.2** Соревнования.

## **Прогнозируемые результаты и формы промежуточной аттестации**

В результате реализации программы детьми должен быть достигнут определенный уровень. Они должны:

### **знать**

1. особенности и содержание предмета плавания,
2. основные понятия начального уровня плавательной подготовки;
3. элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине, брассом.
4. элементы прикладного плавания;
5. способы укрепления и сохранения здоровья
6. повышения физической подготовленности;
7. правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;
8. правила личной гигиены и закаливание
9. предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

### **уметь:**

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания,
2. использовать их в условиях соревновательной деятельности;
3. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

4. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
5. уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание)
6. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**владеть:**

1. По окончании годичного этапа обучения плаванию ребята должны овладеть начальным уровнем плавательной подготовленности, умением преодолевать:  
дистанцию 25м способом кроль на груди;  
дистанцию 25м способом кроль на спине.  
Выполнять стартовые прыжки,  
показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине  
Выполнять элементы прикладного плавания.

**Промежуточная аттестация** проводится следующим образом:

В течение образовательного процесса учащиеся сдают определенные контрольные нормативы для определения развития уровня плавательной подготовленности, а также уровню приобретения специальных компетенций в обучении плаванию. Эти показатели отслеживают динамику роста физических качеств и динамику функциональных показателей развития личности ребенка. На основе всех показателей составляется мониторинг уровня плавательной подготовленности занимающихся.

промежуточный контроль – проводится по окончании изучения отдельных тем.

итоговый контроль – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

В основу проведения занятий по плаванию положены современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы физических упражнений, презентация материалов, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях); методы контроля управлением образовательным процессом (анализе результатов деятельности воспитанников., определение уровн

я плавательной подготовленности); средства обучения (плавательные доски, ласты, лопатки, поплавки, мячи, секундомеры, гимнастические палки, учебная и методическая литература, );

Современные образовательные технологии в дополнительной образовательной программе «Плавание» направлены на:

- создание благоприятных условий для развития личности ребенка;
- формирование навыка здорового образа жизни;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для творческой самореализации школьника;
- укрепление физического и психического здоровья;
- взаимодействия педагога с семьей воспитанника;
- целостность процесса психического и физического здоровья ребенка.

Для успешного обучения в системе дополнительного образования «Плавание» реализуется принцип гуманизации и демократизации на основе педагогики сотрудничества— идеи совместно развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

## **Материально-техническое оснащение**

### **Инвентарь**

плавательные доски

ласты лопатки

поплавки

мячи секундомер

гимнастические палки

## **Список литературы**

### **Основная литература**

- Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

#### **Дополнительная литература**

- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва2006г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва2003г.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс,Москва 2006 год.
- Правила соревнований, г. Москва 1999 г.