

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Ивантеевского района Саратовской области»

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МУДО ДДТ Ивантеевского района
Протокол № 4 от «16» 09 2024г

Утверждаю
Директор МУДО ДДТ Ивантеевского
района
Иончарова В.В.
Приказ № 4 от «16» 09 2024г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Плавание "**
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 9-12
Срок реализации: 9 месяцев
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Савенко Александр Андреевич
педагог дополнительного
образования

с. Ивантеевка

2024г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания определяет его важное место в системе физического развития детей, является одним из нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных параметров движений. Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию.

Программа «Плавание» **физкультурно-оздоровительной** направленности ориентирована на разностороннее физическое развитие, стимуляцию деятельности нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, расширение возможности опорно-двигательного аппарата, закаливание и формирование правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Отличительная особенность программы определяется тем, что содержание ориентировано на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. В рамках программы реализуются на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности обучающихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Адресат программы:

Программа ориентирована на детей 9-12 лет.

На обучение по данной программе могут быть приняты дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Возрастные особенности:

Исследования многих физиологов подтверждают взаимосвязь у детей в возрасте 9-12-ти лет функциональной и эндокринной систем и повышенную чувствительность к патогенным воздействиям. Именно поэтому у детей часто проявляются необоснованные отклонения в поведении, сочетающие в поведении ребенка то раздражение, то вялость и апатию.

В работах отечественных ученых подчеркивается необходимость занятий физическими упражнениями и отмечается, что это оказывает положительное

влияние не только на сердечнососудистую и дыхательную систему, но, что не менее важно – улучшает деятельность центральной нервной системы. Регулярные занятия двигательной деятельностью способствуют не только регуляции силы и подвижности нервных процессов, но и способствуют повышению как физической, так и умственной работоспособности ребенка. Следовательно, у регулярно занимающихся двигательной деятельностью детей имеется явное преимущество в развитии всех органов и систем организма.

Объем программы: 72 часа.

Сроки реализации программы: 9 месяцев

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Длительность занятий - 45 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию через обучение технике плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- формирование умений без затруднений «держаться» на воде;
- формирование знаний основ плавания;
- обучение различным способам плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

Воспитательные:

- способствовать формированию и развитию положительной мотивации к занятиям плаванием;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на воде;
- различные способы плавания;
- основные факторы влияния занятий плаванием на организм;

уметь:

- уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- применять навыки техники основных стилей плавания;

Метапредметные результаты:

развиты:

- навыки самообслуживания и гигиены;

- координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

- двигательная активность;

- костно-мышечная система;

Личностные результаты:

- ответственное отношение к занятиям плаванием;

- бережное отношение к своему здоровью, привычка к закаливанию;

1.4. Учебный план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила посещения плавательного бассейна. Тест плавательной подготовленности.	1	0,5	0,5	Тестирование.
2	Гигиенические навыки плавания. Оздоровительное значение плавания. Закаливание.	2	1	1	тестирование
3	Обучение технике плавания.	14	3	11	Практическое упражнение
4	Обучение движениям в воде.	14	3	11	Практическое упражнение
5	Обучение рациональному дыханию.	4	1	3	Практическое упражнение
6	Плавание на груди и на спине.	10	2	8	Практическое упражнение
7	Погружение под воду, ныряние.	10	1	9	Практическое упражнение
8	Элементы спортивного плавания	15	2	13	Практическое упражнение Участие в соревнованиях.
9	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивное соревнование «Плыви всегда, плыви везде, И путь найдешь к своей мечте!»
Итого		72	13,5	58,5	

1.5.Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила посещения плавательного бассейна. Тест плавательной подготовленности.

Практика: упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения,

подготовительные упражнения), входящее тестирование для оценки плавательной подготовленности (проплывание отрезка 10-15 метров)

2. Гигиенические навыки плавания. Оздоровительное значение плавания. Закаливание.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль.

Практика: упражнения на суше(разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения).

3. Обучение технике плавания.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Обучение движениям в воде

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

5. Обучение рациональному дыханию.

Подготовительные плавательные упражнения: задержка дыхания на вдохе, выдох в воду.

6. Плавание на груди и на спине.

Подготовительные плавательные упражнения: лежание, скольжение на груди, скольжение на спине. В том числе, имитация на суше.

7. Погружение под воду, ныряние.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние - погружение.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов выполнения специальных приемов до и после ныряния, техники ныряния и погружения в воду, изменения глубины и направления движения, а также способов передвижения под водой.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов выполнения специальных приемов до и после ныряния, техники ныряния и погружения в воду, изменения глубины и направления движения, а также способов передвижения под водой.

Приемы, облегчающие задержку дыхания при нырянии.

8. Элементы спортивного плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

у бортика (опоры);
без опоры с различным положением рук;
с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

стоя на дне движения руками;
с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

у опоры (бортика);
без опоры попеременно;
с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

упражнения движения ногами на спине:

а) у опоры (бортика);
б) без опоры с различным положением рук; - упражнения движения руками на спине:

а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
б) с доской;

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а) попеременно движения рук и ног;
б) на сцепление;
в) одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

упражнения движения ногами брассом:

а) у опоры;
б) с доской;
в) без опоры;
- упражнения движения руками брассом:

а) стоя на дне;
б) с доской;
в) без опоры (ногами кроль, дельфин);

упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

а) раздельно фуки с подхватом ног);

б) на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй — дельфин:

упражнения движения ногами — дельфин:

а) с опорой;

б) с доской;

в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

упражнения движения руками — дельфин:

а) стоя на дне;

б) с доской;

в) с ногами кроль на груди, брасс;

упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:

а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

на спине:

а) скольжение с ногами кроль, дельфин;

б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

старт на груди:

а) спад в воду из положения сидя на бортике;

б) спад в воду из положения сидя на бортике;

в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

9. **Итоговое занятие.**

Спортивное соревнование «Плыви всегда, плыви везде, И путь найдешь к своей мечте!»

1.6. **Формы аттестации.**

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<i>Обучающиеся должны знать:</i> - правила техники безопасности на воде; - различные способы плавания; - основные факторы влияния занятий плаванием на организм; <i>уметь:</i> - уметь правильно распределять свою физическую нагрузку; - излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; - применять навыки техники основных стилей плавания;	Мини-соревнования «Юный пловец» Викторина «Хочу всё знать»
Метапредметные	
<i>развиты:</i> - навыки самообслуживания и гигиены; - координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке; - двигательная активность; - костно-мышечная система;	Мини-соревнование «Быстрее всех»
Личностные	
- ответственное отношение к занятиям плаванием;	Спортивное

-бережное отношение к своему здоровью, привычка к закаливанию;	соревнование «Плыви всегда, плыви везде. И путь найдешь к своей мечте!»
--	---

Формы контроля результатов:

- целенаправленное наблюдение (фиксация проявляемых обучающимися действий и качеств по заданным параметрам);
- результаты выполнения практических упражнений.

Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании курса обучающимся предоставляется возможность показать приобретённые навыки плавания в рамках спортивного соревнования «Плыви всегда, плыви везде. И путь найдешь к своей мечте!»

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения у детей к плаванию, как виду спорта, который побуждает их к самостоятельности и стремлению научиться плавать, осознавать ценность здорового образа жизни, знакомит с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Форма организации занятий

Фронтальная - предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися. Она используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.

Групповая - обучающиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством педагога занимается на своей дорожке (в части бассейна).

Индивидуальная - чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими обучающимися.

Применяются следующие методы:

Словесные методы: описание, объяснение, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет.

Наглядные методы: условные сигналы и жесты.

Практические методы: методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная.

Материально-техническое обеспечение

- 1.Бассейн
- 2.Очки для плавания
- 3.Шапочки для плавания

4. Маски для плавания
5. Мячи резиновые
6. Разделительные дорожки
7. Доски для плавания

Кадровое обеспечение программы:
Педагог дополнительного образования.

2.3. Интернет ресурсы

для педагога

Интернет-ресурсы

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

электронный учебник «Плавание»

для родителей и обучающихся

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье