Акционерное общество

«Санаторий – профилакторий «Лукоморье»

462803, Оренбургская область,

Новоорский район,

п. Энергетик, д.49.

Утверждаю

Генеральный директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Ю. Митрофанова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Основы плавания»**

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Срок реализации: 21 день

Даар Н.Н., методист

АО «Санаторий-профилакторий «Лукоморье»

п. Энергетик, 2019 г.

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основ плавания»**

**1.1 Пояснительная записка**

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом определяет *физкультурно - спортивную направленность* образовательной программы.

Особенности реализации дополнительных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Уставом АО «Санаторий-профилакторий «Лукоморье»;
* Положением о «Детском оздоровительном лагере».

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми школьного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

**Достоинство:** предоставляется возможность заниматься в объединении всем желающим, что соответствует условиям данной организации. Дополнительность программы: дополняет знания, полученные по физической культуре в школе, способствует самореализации личности в подготовке ее к будущей жизни путем освоения новых знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для обучающихся 6,5 – 10 лет, т.к. в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет. Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

*Формы организации учебного процесса*: беседы, выполнение упражнений и заданий.

Срок реализации программы: Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня три раз в неделю по 2 часа в течении 21 дня. Продолжительность занятий: 1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся. Общее количество занятий в смену - 18 часов. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

*Форма обучения* – групповая, индивидуальная, подгруппам. Преобладает практические занятия. Оптимальное количество учащихся в группе 8 – 12 человек.

**1.2 Цель и задачи программы**

Цель программы:   обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

1. Содействовать расширению знаний детей о значении занятий плаванием;
2. Учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
3. Учить плаванию различными способами в полной координации;
4. Учить использованию элементов прикладного плавания;
5. Учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
6. Содействовать формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

1. способных и одаренных в двигательном отношении;
2. заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, нарукавники и т.д.)

В образовательном процессе принимает участие педагог дополнительного образования.

**1.3.Содержание программы**

Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Тема | Общее кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности на воде | 1 | 1 |  |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 3 | - | 3 |
| 3 | Упражнения для изучения способов плавания. | 3 | - | 3 |
| 4 | Упражнения для совершенствования техники плавания. | 3 | **-** | 3 |
| 5 | Упражнения для изучения стартов и поворотов | 3 | **-** | 3 |
| 6 | Игры на воде | 3 | **-** | 3 |
|  | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
|  | ИТОГО | 18 | 1 | 17 |

Содержание программы.

Тема 1 Правила поведения и техника безопасности на воде (1 часа)

Теория:. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в бассейне, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи и т.д. Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера \_ свистку, жестам и т.д.)

Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой (3 часа)

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнение выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания (3 часа)

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

-движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;

- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);

- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;

- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания (3 часа)

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;

- плавание по элементам и в полной координации;

- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);

- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;

- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;

- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов (3 часа)

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Тема 6. Игры на воде (3 часа)

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Урок состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Итоговое занятие (2 часа)

*Практика:* Открытое занятие.

**1.4 Планируемые результаты**

Критерием оценки результата обучения детей в данной секции предлагается использовать умение обучающегося самостоятельно держаться на воде. Оценка этого умения дается в сравнении с общепринятыми нормативами. Дети 6-9 лет считаются умеющими плавать, если они проплывают 12 метров и более без учета времени любым способом. Для детей старше 8 лет плавательная подготовленность определяется проплыванием максимальной дистанции (не мене Выполнение норматива проходит в два этапа.

Первый этап: проплывание 25 метров с доской. Доска держится на вытянутых руках перед собой. Положение тела – на спине или на груди с работой ног, а также делать выдох в воду, плывя на груди.

Второй этап: проплывание 25 метров без остановки любым способом плавания без учета времени под наблюдением тренера.

Требования.

Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.

Уметь:

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;

- «отдых на воде» 5-10 сек.;

*-* выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;

- выполнять спад в воду из любого положения;

- выполнять 5-8 выдохов в воду;

-доставать предметы со дна;

- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;

- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график – в разработке**

**2.2 Условия реализации программы**

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младшего школьного возраста; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплывания нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особённостью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончанию обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Перед началом занятий в бассейне посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);

- постепенность (от простого к сложному);

- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается первую неделю, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: вторая неделя - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Завершается тап: последняя неделя - проведением соревнований.

* 1. **Методы контроля**

На протяжении всего краткосрочного курса проводятся контрольные проверки с задачей проплывания максимально возможного расстояния без отдыха, выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их. Метод контроля:

1.Объяснение - это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно приучает занимающихся к логическому осмысливанию основного содержания преподаваемого материала и помогает выделить из него основные, наиболее важные детали, факты. Например, объясняя тему урока, преподаватель выделяет главные ее моменты и на. них сосредоточивает внимание учащихся.

2.Рассказ - это сжатое повествование, характеризующееся единым направлением и последовательным раскрытием содержания. При использовании рассказа как одного из словесных методов обучения физическим упражнениям в нем должны иметь место факты, выражающие сущность изучаемого понятия (материала).

3.Беседа, как метод обучения проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений, обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является анализ, предусматривающий детальное осмысливание и обсуждение содержания упражнений, движений, действий. Вопросы в процессе беседы активизируют занимающихся и повышают интерес к ее содержанию. Они концентрируют внимание собеседников на обсуждаемом факте. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок преподаватель делает замечания. Они должны, быть краткими, конкретными и понятными.

Команды и распоряжения применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью занимающихся в процессе урока. Они определяют место, время, направление и продолжительность выполнения отдельных движений и действий. Команды должны побуждать учащихся к немедленному и беспрекословному выполнению движений или действий. Различают команды предварительные, мобилизующие внимание учащихся, и исполнительные, после которых они начинают упражнение. Команды надо отдавать громко, четко, в повелительном тоне. На уроке плавания иногда вместо команд используют распоряжения, например: "Поставить кисти на колени", "Взяться руками за желоб" и т. д.

Для определения темпа и ритма движений, а также акцентирования внимания на отдельных деталях упражнений используется подсчет. Подсчет может вести преподаватель или вся группа занимающихся одновременно.

4. Указания - это объяснения в краткой, сжатой форме. По мере накопления учащимися двигательного опыта преподаватель использует указания для устранения ошибок, оценки выполняемого упражнения и т. д. Указания, как правило, даются без остановки движения (по ходу) голосом и жестами. Если, например, занимающийся, плывущий брассом, забывает разворачивать стопу при выполнении рабочего движения, то преподаватель подсказывает: "Стопа". Иногда полезно пользоваться методическим приемом контрастности: сначала показать неправильное положение какой-либо части тела, а затем правильное.

Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления о изучаемом действии, движении или упражнении. Эти методы включают: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

5.Показ изучаемого упражнения проводится квалифицированным исполнителем лучше всего перед началом занятий в воде. Демонстратор должен уметь выделить наиболее характерные детали изучаемого движения.

Во время показа группа должна располагаться так, чтобы особенности техники плавания были видны всем. Для этого упражнение показывают в плавании вдоль и поперек бассейна. Можно наблюдать за техникой пловца через смотровые окна, расположенные в стенках бассейна. Показ упражнений должен сопровождаться краткими объяснениями основных деталей техники.

**2.4 Форм контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема или раздел программы | Формы занятий | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
| 1 | Теоретические занятия | Групповое занятия.  Беседа, рассказ | спортивный зал; | Устный опрос, педагогический контроль |
| 2 | Практические занятия | Групповое, индивидуальные Спортивные игры, эстафеты, физические тренировочные упражнения, показ педагогом приемов | Малая чаша плавательного бассейна,  мячи,  доски для плавания,  мелкие тонущие игрушки, обручи, секундомер, свисток. | Подвижные игры,  нормативы, тестирование двигательной активности,  техника движений. |
| 4. | Итоговое занятие | Открытое занятие. | Малая чаша плавательного бассейна | Тестирование. |

**2.5. Информационно-методическое обеспечение**

Средства обеспечения освоения дисциплины:  
Таблицы, рисунки, учебные фильмы: техника спортивного плавания кролем на груди, техника спортивного плавания дельфином, техника спортивного плавания кролем на спине.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

* Бассейн;
* Хронометры;
* Вспомогательные средства: плавательные доски, колобашки, лопатки, ласты, круги, мячи.

Рекомендуемая литература:  
а) основная литература:  
1. Водные виды спорта: учебник для вузов / ред.-сост. . – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 320 с.   
б) дополнительная литература:  
1. Булгаков, А. М., Простейшие плавательные бассейны/ , . – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 254 с.  
2. Вилькин, работы по массовой физической культуре и спорту/ , . – Москва: Физкультура и спорт, 1985.- 65 с.  
3. Гончар, : теория и методика преподавания /. - Минск: Перспектива, 1995. – 386 с.