

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 7 от 30. 08. 2017 г.

Приложение № 1
Утверждено приказом
МОУ «Изварская СОШ»
от 30. 08. 2017 г. № 161

Дополнительная общеразвивающая программа

«Плавание»
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Большаков Владислав Станиславович,
педагог дополнительного образования

д. Извара
2017-2018 учебный год

**Информационная карта
дополнительной общеразвивающей программы**

Кружок (секция) - «Плавание»

Руководитель кружка (секции) - Большаков В.С.

Направленность – физкультурно-спортивная

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторные (самостоятельные) занятия

Формы организации занятий - всем составом объединения, в группах или индивидуально

Формы аудиторных занятий – практическое занятие

Возрастной диапазон - 9-10 лет

Продолжительность реализации программы - 1 год

Режим занятия - 1 час в неделю

**Календарный учебный график
на 2017 – 2018 учебный год**

Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	34
Продолжительность учебной недели	5 дней
Окончание учебного года	25 мая

Учебные периоды	Количество дней за учебный период	
1 триместр	01.09.17 – 30.11.17	61 дней
2 триместр	01.12.17-28.02.18	57 дней
3 триместр	01.03.18 – 29.05.18	52 дней
Количество учебных дней за год	170 дней	

Сроки каникул

Осенние	1.11.17-06.11.17 (6 дней)
Зимние	30.12.17 – 08.01.18 (10 дней)
Весенние	27.03.18 – 01.04.18 (5 дней)
Летние	25.05.18 – 31.08.18

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. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако 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.

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 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

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

Цель программы: обучение детей жизне- и здоровью сберегающим навыкам плавания.

Задачи:

Обучающие:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании.

Развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Учебно-тематическое планирование

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме	Дата проведения
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием. Техника безопасности во время занятий на воде и при переезде в автобусе к месту занятий	1	
	История возникновения плавания	1	
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	Во время занятий	
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	1	
	Проверка плавательной подготовленности	1	
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	1	
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	1	
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	1	
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1	
	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1	
	Переходы от бортика к бортику	1	
	Выдохи в воду	1	
	Выдохи в воду	1	
	Отработка дыхания при всех способах Плавания	1	
	Отработка дыхания при всех способах Плавания	1	

Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	1	
Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	1	
Контрольные занятия	1	
Движения ногами при всех способах плавания	1	
Движения ногами при всех способах плавания	1	
Плавание облегчённым способом	1	
Плавание облегчённым способом	1	
Плавание по «элементам	1	
Плавание по «элементам»	1	
Плавание избранным способом	1	
Плавание избранным способом	1	
Прыжки с бортика вниз ногами	1	
Игры на воде	1	
Игры на воде	1	
Свободное плавание	1	
Свободное плавание	1	
Свободное плавание	1	
Эстафетное плавание	1	
Эстафетное плавание	1	
Контрольные занятия	1	
Всего:	34	

Содержание изучаемого курса

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах.

Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; 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 особенностью 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 окончании 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. Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) 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 два месяца, 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 получающегося, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - 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.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплыwania максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год: апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

<p><u>Задачи</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям; 2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др. 3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду. 4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду. 5. Учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воде без поддерживающих средств. 6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств. 7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния; 8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна; спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.
<p><u>Знания</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды. 2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами. 3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.
<p><u>Умения и навыки</u> Упражнения на суше</p> <p>Упражнения для освоения с водой</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. 2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами. 3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. 4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада. 5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. <ol style="list-style-type: none"> 1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. 3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. 4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка». 5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять

<p>Упражнения в воде</p>	<p>скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно. 6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние,</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>
---------------------------------	---

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Статус, вид образовательной группы – профильная

Состав образовательной группы – постоянный

Особенности набора – свободный

Формы проведения занятий – коллективные, групповые, индивидуальные

Основные направления деятельности - спортивно – оздоровительная

Объем, содержание - Программа предполагает срок обучения один год, для обучающихся 3-го класса. Последовательное обучение предлагает приобретение практических навыков в области плавания.

Объем программы 34 часа, по 1 часу в неделю.

Наполняемость объединения – до 25 человек

Средства обучения:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
4. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. – М.: "Академия", 2014
5. Нечунаев И.П., Книга тренера «Плавание». – М.: «Экспо», 2013

6. Обучение проходит на базе ВСОК «Олимп» по договору безвозмездного пользования.
7. Оборудование: чаша с водой, пояс безопасности, доска для обучения плаванию.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по плаванию;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия на воде;
- использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Требования	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Стандарт	<p>Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более.</p> <p>Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.</p>

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в середине курса

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: преодоление определенной дистанции, заданным стилем.

Оценка результативности:

- зачетная

Оценочные материалы:

- сдача нормативов;
- применение знаний, умений и навыков в практических работах.