

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор
А.В. Дударева**



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по плаванию**

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

**Разработчики программы:
учитель ФК Ледовская С.А.**

Дивногорск, 2024год

Пояснительная записка

Программа «Плавание» для обучающихся 5-8 классов разработана в соответствии: с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12 2014 № 1644); Программой воспитания и социализации обучающихся гимназии; Уставом гимназии.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. Это уникальный вид физических упражнений связанный с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной средой. Особенно это воздействие благотворно для растущего организма детей и подростков. Следует всегда помнить о том, что однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Отличительными особенностями данной программы являются: применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, а также наличие комплекса закаливающих упражнений и гидромассаж. Поскольку плавание очень полезно ученикам с ослабленным здоровьем, а в последнее время происходит рост числа простудных заболеваний у детей, которые связаны со снижением иммунитета. Кроме того, особенность данной программы заключается в привитии учащимся гигиенических навыков. Так же в реализации программы предусмотрен индивидуальный подход к учащимся, в зависимости от уровня их здоровья, степени обученности плаванию и личностных качеств. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые соответствуют их физическим и личностным параметрам.

Целью реализации программы –создание условий для освоения основных навыков и умений плавания, укрепление здоровья через формирование мотивации к здоровому образу жизни, повышение иммунитета с помощью закаливающих процедур.

Задачи:

Обучающие:

Обучить:

- правилам поведения и техникам безопасности на воде;
- правильному дыханию при выполнении двигательных действий;
- основным техникам плавания;
- прикладному плаванию;

Развивающие:

- укрепить здоровье, улучшить физическое развитие учащихся;
- развить и совершенствовать физические качества;
- помочь в формировании правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, навыки в соблюдении личной гигиены, интерес, потребность и привычку к систематическим занятиям ФУ;

Условия реализации программы

- Данная программа направлена на навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося.
- Программа «Плавание» имеет спортивно-оздоровительную направленность, срок реализации – 1 год, по форме организации – секция. Курс обучения рассчитан на учащихся 5-8 классов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 час. Всего 172 часа в год.

- Основным критерием приёма обучающихся в секцию является заинтересованность и желание ребёнка, а также согласие его родителей. Однако, все дети проходят тестирование по общей физической подготовке, где определяется и фиксируется развитие речевого аппарата: артикуляция и правильность произношения звуков.
 - Это позволяет руководителю секции использовать дифференцированный подход во время занятий. Наполняемость секции: 12-15 человек.
 - Форма обучения: очная – с 01.09. 2018 по 30.06. 2019
 - Заочная – с 01.07 по 31.08
- Программа составлена для учащихся 5-8 классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы и методы проведения занятий

- ✓ беседы с учащимися;
- ✓ комплекс упражнений на суше (сухое плавание);
- ✓ комплекс упражнений в воде;
- ✓ закаливающие процедуры;
- ✓ свободное плавание

Учащиеся должны знать:

1. Историю развития плавания;
2. ТБ при занятиях плаванием в открытых и закрытых водоёмах;
3. Основные принципы закаливающих и оздоровительных процедур;
4. Основные техники плавания;
5. Особенности поведения в экстремальной ситуации на водоемах.

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять правила личной гигиены;
2. Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше;
3. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.
4. Проплыть 25 м. любым изученным способом.

5. Выполнять дыхательные упражнения.
6. Сдавать контрольные нормативы и участвовать в соревнованиях.
7. Распределять правильно свои силы во время тренировочного процесса.

По окончании реализации программы проверка результатов осуществляется на контрольных занятиях, посредством следующих форм:

Соревнования

- скоростное плавание;
- «веселые старты» на воде;
- соревнования по прикладному плаванию.

Сдача контрольных нормативов

- 5-8 классы - преодоление дистанции 50 м кролем на спине и груди

Учебный план

по дополнительной общеобразовательной программе

Плавание

на 2018-2019 учебный год

№ п\п	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	
	план	факт		Теория	Практика			
1	03.09.		Вводное занятие История развития плавания. Инструктаж по технике	2		Организационно-методическая	текущий	

			безопасности и правилам					
2	05.09.		Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха	2		Организационно-методическая	текущий	
3	10.09.		История развития плавания	2		Организационно-методическая	текущий	
4	12.09.		Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет.	2		Организационно-методическая	текущий	
5	17.09.		Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.	2		Организационно-методическая	текущий	
6	19.09.		Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит».		2	Групповая	текущий	
7	24.09.		Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз.		2	Групповая	текущий	
8	26.09.		Всплывание «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой,		2	Групповая	текущий	

			опустив подбородок, лицо в воду.					
9	01.10.		Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика.		2	Групповая	текущий	
10	03.10.		Свободное плавание, игра «Морской бой».		2	Групповая Игровая	текущий	
11	08.10.		Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами.	1	1	Групповая	текущий	
12	10.10		Работа ног у бортика бассейна.		2	Индивидуальная	текущий	
13	15.10		Передвижение по дну с различным исходным положением.		2	Групповая	текущий	
14	17.10.		Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой.		2	Групповая	текущий	
15	22.10.		Специальные физические упражнения в двойках в парах		2	Групповая	текущий	
16	24.10		Ознакомление с техникой плавания кроль на груди.		2	Групповая	текущий	
17	29.10.		Обучение работы ног кроль на груди.		2	Групповая	текущий	

18	31.10.		Обучение работы ног кроль на груди,		2	Групповая	текущий	
19	05.11.		Развитие общей координации движения.		2	Индивидуальная	текущий	
20	07.11.		Обучение работы рук кроль на груди.		2	Групповая	текущий	
21	12.11		Обучение работы рук кроль на груди.		2	Групповая	текущий	
22	14.11		Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием.		2	Групповая	текущий	
23	19.11		Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием.		2	Групповая	текущий	
24	21.11		Совершенствование движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием.		2	Групповая	текущий	
25	26.11		Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.		2	Групповая	текущий	
26	28.11		Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.		2	Групповая	текущий	
27	03.12		Совершенствование техники плавания кролем на груди,		2	Групповая	текущий	

			согласование работы ног и рук с дыханием.					
28	05.12		Скоростно-силовая подготовка.		2	Индивидуальная	текущий	
29	10.12		Развитие силовых способностей		2	Индивидуальная	текущий	
30	12.12		Развитие быстроты, координационных способностей		2	Индивидуальная	текущий	
31	17.12		Развитие выносливости.		2	Индивидуальная	текущий	
32	19.12		Совершенствование техники плавания кролем на груди.		2	Групповая	текущий	
33	24.12		Подвижные игры на воде		2	Игровая	текущий	
34	26.12		Совершенствование техники плавания кролем на груди.		2	Групповая	тестирование	
35	07.01		Совершенствование техники плавания кролем на груди.		2	Групповая	тестирование	
36	09.01		Развитие быстроты.		2	Групповая	текущий	
37	14.01		Изучение техники движения рук и ног кроль на спине.		2	Групповая	текущий	
38	16.01		Изучение техники движения рук и ног кроль на спине.		2	Групповая	текущий	

39	21.01		Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.		2	Групповая	текущий	
40	23.01		Совершенствование плавания кроль на груди.		2	Групповая	текущий	
41	28.01		Развитие быстроты, координационных способностей		2	Групповая	текущий	
42	30.01		Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди.		2	Контрольный	текущий	
43	04.02		Развитие быстроты.		2	Групповая	текущий	
44	06.02		Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.		2	Групповая	текущий	
45	11.02		Совершенствования плавания кроль на спине.		2	Групповая	текущий	
46	13.02		Развитие выносливости		2	Групповая	текущий	
47	18.02		Комплексное развитие физических качеств		2	Групповая	текущий	
48	20.02		Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди).		2	Игровая	текущий	

49	25.02		Развитие выносливости.			Игровая	текущий	
50	27.02		Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине).		2	Групповая	текущий	
51	04.03		Обучение техники плавания способом брасс.		2	Групповая	текущий	
52	06.03		Обучение техники плавания способом брасс..		2	Групповая	текущий	
53	11.03		Улучшение общей координации движений.		2	Групповая	текущий	
54	13.03		Развитие ловкости.		2	Групповая	текущий	
55	18.03		Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	Групповая	текущий	
56	20.03		Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	Групповая	текущий	
57	25.03		Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс.		2	Контрольный	текущий	
58	27.03		Комплексное развитие физических качеств.		2	Групповая	текущий	
59	01.04		Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст)		2	Групповая	текущий	

			Игра «Чей рекорд!»					
60	03.04		Развитие скоростных способностей		2	Индивидуальная	текущий	
61	08.04		Развитие быстроты, координационных способностей		2	Индивидуальная	текущий	
62	10.04		Обучение техники плавания способом баттерфляй.		2	Групповая	текущий	
63	15.04		Обучение техники плавания способом баттерфляй.		2	Групповая	текущий	
64	17.04		Улучшение общей координации движений.		2	Групповая	текущий	
65	22.04		Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.		2	Групповая	текущий	
66	24.04		Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.		2	Групповая	текущий	
67	29.04		Развитие выносливости.		2	Индивидуальная	текущий	
68	01.05		Сдача контрольного норматива: 50 м. способом баттерфляй.		2	Контрольный	текущий	
70	06.05		Обучение стартовому прыжку с тумбочки.		2	Групповая	текущий	
71	08.05		Развитие быстроты.		2	Групповая	текущий	

72	13.05		Развитие выносливости.		2	Групповая	текущий	
73	15.05		Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. 1.Совершенствование двигательных навыков. 2.Развитие выносливости.		2	Групповая	текущий	
74	20.05		Обучение простому открытому и закрытому поворотам		2	Групповая	текущий	
75	22.05		Обучение простому открытому и закрытому поворотам		2	Групповая	текущий	
76	27.05		Совершенствование техники комплексного плавания.		2	Групповая	текущий	
77	29.05		Отработка выполнения стартов.		2	Групповая	текущий	
78	03.06		Развитие быстроты.		2	Индивидуальная	текущий	
80	05.06		Комплексное развитие физических качеств.		2	Групповая	текущий	
81	10.06		Плавание «Марафон» - 20 мин. Без остановки.		2	Игровая	текущий	
82	12.06		100 м. комплексное плавание			Игровая	текущий	
83	17.06		Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй		2	Групповая	текущий	

84	19.06		Комплексное плавание 200 м., к/пл. с помощью ног 200 м.		2	Групповая	текущий	
85	24.06		Плавание «Марафон» - 50 мин. Без остановки. Свободное купание.		2	Групповая	текущий	
86	26.06		Развитие быстроты. Свободное купание.		2	Групповая	текущий	
Итого:				10	162			

С 01.07.2019 по 31.08.2019 проходит заочный период обучения. Гимназисты выполняют задания самостоятельно, обращаясь за консультациями к педагогу в онлайн режиме.

Все предложения рассчитаны для работы в домашних условиях, в которых в качестве отягощений могут быть природные предметы (камни разного веса, ведра с песком, палки и т.д.), а в качестве спортивного зала может быть любая полянка, лужайка или пляж. Пляж особенно хорош для тренировок, потому что работа в песке затрудняет выполнение упражнений, что дает эффективное воздействие на мышцы.

Силовая работа над группами мышц:

1. Ноги.

Средства:

- бег по пересеченной местности; - бег спиной, боком; - прыжки на одной ноге; подъемы в горы с отягощениями и без; - приседания до полуприседа и полного приседа; - скакалка; - прыжки в песке на левой и правой ногах; Бег от 2 до 5 км в равномерном темпе, без ускорений, от 15 минут до 30 минут.

2. Спина.

Средства:

-наклоны вниз, назад, в стороны; - приседания с наклоном вперед и выпрямлением спины.

3. Руки.

-отжимание от пола; -подтягивание; - отжимание на брусьях; -нагрузка на бицепсы, трицепсы, дельтовидные мышцы.

4. Пресс.

-поднимание ног в упоре сидя или на шведской стенке; -поднимание туловища из положения лежа; -одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа.

5. Спортивные игры, гребля, колка дров и любая тяжелая работа по хозяйству.

Спокойная и методическая проработка отдельных мышц групп. За одну тренировку нагружать 2-3 группы крупных мышц, например: голень + спина + грудь или бедра + пресс + руки. Возможны любые сочетания на Ваше усмотрение.

Тренировки проводить с желанием и хорошим настроем на конкретную работу. Обязательно на фоне восстановления от предыдущей тренировки. Упражнения выполнять основательно, скорость не гнать, искусственно не замедлять. Нагрузка должна проходить естественно и свободно, не менее 4-5 раз в неделю. В понедельник, среду и пятницу по возможности проводить двухразовые тренировки в день. Одна из них может быть кроссовой и силовой работой общего характера, другая направлена на развитие группы мышц. Общий объем времени от 1 до 2 часов, интенсивность ниже средней.

Содержание программы.

Курс обучения разбит на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

- обучение детей держаться на воде с помощью плавательных средств;
- обучение плаванию различными способами, поворотам в воде и стартовым прыжкам;
- освоение комплексного плавания.

В программу 4-х классов по плаванию входят следующие типы упражнений.

Вхождение в воду: по трапу бассейна лицом к ступеням и соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперёд с гребковыми движениями рук.

Упражнения на всплытие и лежание на груди: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты.

Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания.

Брасс: согласованное движение руками и ногами; повороты.

Обучение техники плавания способом баттерфляй.

Прыжки в воду: в длину, в глубину, обыкновенные с бортика; сильный толчок руками; правильный сгиб ног в коленных суставах при входе в воду; малое разведение ног при входе в воду; неглубокий вход в воду.

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

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно –сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце тренировки дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.
2. Методические рекомендации министерства образования и науки Российской Федерации по проведению мониторинга физического развития обучающихся.
3. Положения о соревнованиях.

Материальное обеспечение программы:.

1. Бассейн.
2. Спортивный зал.
3. Циркулярный душ.
4. Плавательные доски .
5. Надувные мячи для бассейна.
6. Камушки, игрушки для ныряния.

Список использованной литературы.

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991