

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ПЛАВАНИЕ»**

**Составитель: Сивенков М.И.
Утросин П. Д., Тумашова Е. А.**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка. Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальные упражнения в воде совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.

Актуальность массового обучения детей плаванию связано с тем, что Нижний Новгород расположен на берегу естественных водоемов. Существует социальный заказ родителей на обучение детей плаванию. Государственный заказ на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность.

Обучение плаванию в дополнительном образовании целесообразно, так как не ставится цель достижения высоких спортивных результатов, что позволяет больше внимания уделить развитию физических

Цель:

- улучшение состояния физического здоровья детей и приобретение навыков плавания спортивными способами.

Задачи:

Образовательные

-развитие познавательного интереса, приобретение определенных знаний, навыков, умений;

Развивающие

-повышение уровня физической подготовленности детей;

-развитие личностных качеств.

Воспитательные

- содействие формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой, привитие навыка здорового образа жизни; воспитание настойчивости, самостоятельности, чувства товарищества.

Если рассматривать плавание, как вид физических упражнений в воде, можно прийти к выводу – все оздоровительные задачи решаются наиболее гармонично именно на данных занятиях.

Возраст детей – 7-13 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы занятий – групповая.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 45 минут.

Ожидаемый результат

Образовательный

- приобретение навыка плаванием спортивными способами плавания;
- приобретение знаний о спортивных видах плавания и технике безопасности при занятиях плаванием;
- развитие умения держаться на глубокой воде;

Развивающий

- повышение уровня физической подготовленности детей;
- развитие личностных качеств.

Воспитательный

- формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой, привитие навыка здорового образа жизни; воспитание настойчивости, самостоятельности, чувства товарищества.

Способы проверки: в процессе подготовки и проведения к занятиям наблюдение за применением полученных знаний. Проведение тестирования (повторное проплывание отрезков 12,5;25;50м)

Формы подведения итогов: тестирование (повторное проплывание отрезков 12,5;25;50м), участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план
занятий секции «Плавание»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе		
		Всего	теоретических	практических
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены.	2	2	
2.	Понятия о различных стилях плавания	1	1	
КРОЛЬ НА ГРУДИ				
3.	Упражнения для освоения с водой	2		2
4.	Дыхательные упражнения	1		1
5.	Скольжение на груди	1		1
6.	Движения ногами «кроль» у бортика	2		2
7.	Скольжение на груди с последующим движением ног	1		1
8.	Движения руками «кролем»	3		3
9.	Движения ногами «кроль на груди»	3		3
10.	Согласование движений рук и ног «кроль на груди»	3		3
КРОЛЬ НА СПИНЕ				
11.	Скольжение на спине	1		1
12.	Движение ног «кролем на спине»	3		3
13.	Движение рук «кроль на спине»	3		3
14.	Согласование рук и ног «кроль на спине»	2		2
15.	Нырание	4		4
16.	Игры на воде. Тестирование	4		4
	Итого	36	3	33

Содержание программы

1. Техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены.

Знакомство с правилами внутреннего распорядка спортивно-оздоровительного центра школы. Правилами поведения и техники безопасности при занятиях плаванием. Правилам личной гигиены при подготовке к занятиям. Организационные вопросы: правила противопожарной безопасности, правила эвакуации при возникновении пожара и др.

2. Понятия о различных стилях плавания. Теоретические сведения о различных стилях плавания: кроль, брасс, баттерфляй. Показ плакатов, рассказ.

КРОЛЬ НА ГРУДИ

3. Занятия умеющих плавать, как и не умеющих плавать, начинаются с **упражнений для освоения с водой:** упражнений на погружение, всплытие, открывание глаз, скольжение, «звезда», «поплавок» и др. Всплытия и лежания на воде помогают почувствовать непривычное, взвешенное состояние в воде и способность удерживаться у поверхности воды, не выполняя при этом никаких движений. Лежание в горизонтальном положении воспитывает умение удерживать равновесие тела в воде.

4. Дыхательные упражнения

-И.п. – стоя на мелкой части бассейна. Сделать вдох и опустить лицо в воду, сосчитать до 5, сделать выдох в воду через рот. Возвратиться в исходное положение.

-И.п. – стоя на мелкой части бассейна. Сделать вдох и присесть под воду с головой, сосчитать до 5, сделать выдох через рот. Возвратиться в исходное положение.

-И.п. – стоя на мелкой части бассейна. Сделать вдох и присесть под воду с головой, открыть глаза и сосчитать до 5. Возвратиться в исходное положение.

5. Скольжение на груди.

Выполнение скольжений помогает освоить равновесие тела во время движения в воде, научиться тянуться вперёд, принимая наиболее обтекаемое положение тела. Кроме того, способствует вытяжению позвоночника. Выполнение скольжения на груди, оттолкнувшись от стенки бассейна

6. Движения ногами «кроль» у бортика. Отработка правильности и автоматичности движений.

7. Скольжение на груди с последующим движением ног.

Выполнение скольжения на груди, оттолкнувшись от стенки бассейна с последующим включением в работу ног.

8. Движения руками «кролем».

Отработка движения рук у бортика, под счет, в движении с доской.

9. Движения ногами «кроль на груди».

Плавание на груди с движениями ног «кролем», руки вытянуты вперёд, на задержке дыхания. Плавание с помощью быстрых движений ногами «кролем» с доской в вытянутых руках или без неё. Упражнение выполняется на отрезках 12-25 метров.

10. Согласование движений рук и ног «кроль на груди».

Плавание с помощью быстрых движений ногами «кролем» с доской и работой рук, под счет, без доски. Упражнение выполняется на отрезках 12-25 метров.

КРОЛЬ НА СПИНЕ

11. Скольжение на спине.

Лежание на спине с опорой за поручень. Упражнения «стрела» и «звезда» на спине.. Скольжения на спине, оттолкнувшись от стенки, руки вдоль тела. Скольжения на спине, оттолкнувшись от стенки, руки вытянуты вперёд.

12. Движение ног «кролем на спине».

Плавание на спине с движениями ног «кролем», руки вдоль туловища. Кисти рук могут выполнять попеременные движения вверх-вниз, помогая удерживать тело на поверхности воды. Голова занимает естественное положение – затылком лежит в передней волне. Таз и бёдра приподняты. То же, но руки вытянуты вперёд.

13. Движение рук «кроль на спине».

Лежание на спине с гребками рук «пишем восьмёрки». Отработка движений руками. Плавание на спине с движениями ног «кролем», одна рука вдоль туловища, другая вытянута вперёд.

14. Согласование рук и ног «кроль на спине».

Плавание с помощью быстрых движений ногами «кролем» и работой рук без доски. Упражнение выполняется на отрезках 12-25 метров.

15. Ныряние.

Ныряние бывает двух видов – в глубину и длину. Перед тем, как погрузится в воду, нужно обязательно произвести гипервентиляцию лёгких, которая увеличивает содержание кислорода в крови и позволяет удлинить время задержки дыхания. Для этого нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (3 –4), после чего задержать дыхание на вдохе.

Погружение вниз ногами. Пловец принимает положение плотной группировки у поверхности воды. Для этого он сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтягивает колени к животу. Далее вытягиваются вперёд руки и одновременно разводятся колени в стороны, а пятки приближаются к ягодицам. Из этого положения делается мощный гребок руками и толчок ногами вниз. Пловец как бы выпрыгивает из воды до пояса, сохраняя вертикальное положение тела с руками, поднятыми вверх. Чем выше удастся подняться над поверхностью воды, тем глубже будет погружение в воду. Если погружение нужно увеличить, то пловец должен сделать гребок руками через стороны по направлению к поверхности воды.

Погружение вниз головой. Пловец группируется у поверхности воды, выполняя поддерживающие гребковые движения руками и подтягивая колени к груди. Затем пловец делает вдох и резким движением опускает голову под воду с одновременным гребком руками в направлении снизу – вверх. Далее руки вытягиваются вниз, а ноги вверх, поднимая их над водой. Тело занимает вертикальное положение и начинает погружаться под воду. Для увеличения глубины и скорости погружения, пловец должен сделать гребок руками через стороны – вверх. Для всплытия на поверхность нужно оттолкнуться от дна, если пловец его достиг. При нахождении в толще воды, необходимо выполнять движения руками и ногами «брассом».

16. Игры на воде.

Водное поло, ручеек, догонялки, кладоискатели, эстафеты и др.

Тестирование.

Повторное проплывание отрезков 12, 25м без учета времени и с учетом времени.

Планирование содержания занятий.

Распределение упражнений в занятии, дозировка и интенсивность выполнения их, а также как выполнения одного упражнения, так и продолжительность основной части занятия варьируются в зависимости от уровня физической подготовленности отдельных участников и группы в целом.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	1.Техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила личной гигиены	Групповая	словесный	Инструкции	беседа
2.	Понятия о различных стилях плавания.	Групповая	словесный	плакаты	беседа
3.	Кроль на груди		Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
4.	Кроль на спине	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
5.	Ныряние	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
6.	Игры на воде.	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	Проверка знаний правил игр

Техническое оснащение занятий.

Занятия проводятся в бассейне спортивно-оздоровительного центра школы. Спортивно-оздоровительный центр имеет: гардероб, холл, раздевалки, душевые, санузлы. Бассейн шириной 3 дорожки, длиной 12,5м, глубина 1,20-1,50, рециркуляционного типа. В наличии страховочные и спасательные средства (разделительные дорожки, шест, страховочный пояс), аптечка первой помощи; спортивный инвентарь: плавательные доски, мячи для игр, облегченные ворота для водного поло, инвентарь для игр на ныряние.

Список литературы.

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. М., 1989 г.
2. Родничко Н.Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста . С-Пб. Здоровье, 1997 г.
3. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М., Физкультура и спорт. 1973г
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1986.
5. Воронцов А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов. М., 1995.
6. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена(на примере плавания). СПб., 1996.
7. Плавание. Справочник / Сост. З.П. Фирсов. М.: ФиС, 1976.
8. Плавание. Учебник для студентов вузов физич. культуры / Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская академия, 2000.