

Отдел образования Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.
Приказ №15-а от 14.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дружим с водой»

Срок реализации программы 1 год.
Количество часов 76 часов
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель программы:
Тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
п. Добринка.
Васильева Юлия Ивановна.

поселок Добринка Липецкая область
2023г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание программы.....	6
4. Организационно-педагогические условия.....	10
4.1. Учебный план.....	10
4.2. Тематическое планирование.....	10
4.3 Календарный учебный график.....	10
4.4. Формы аттестации программы.....	11
4.5. Материально – техническое обеспечение.....	11
5. Методическое обеспечение.....	12

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дружим с водой» разработана для учащихся сельской местности, которые не умеют плавать, проживают далеко от стационарных бассейнов и имеют возможность:

- получить качественную образовательную услугу, жизненно важные плавательные навыки и умения держать на воде;
- реализовать свои общефизические, двигательные интересы и увлечения,
- укрепить организм;
- раскрыть индивидуальные возможности в достижении определенных образовательных и спортивных результатов.

Актуальность программы.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодежи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объема двигательной активности обучающихся.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующие формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражимость; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Статистика последних лет показывает, что количество погибших в воде детей с каждым годом неуклонно растет. Поэтому, научить детей младшего школьного возраста, проживающих в сельской местности и не имеющих в доступности природных водоемов, современных спортивных сооружений, держаться на воде или плавать - есть жизненно важная задача.

Отличительные особенности программы: заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности.

Предполагается включение в тренировочный процесс различные специальные упражнения, подвижные игры, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше (тренажерный зал). Что позволит разнообразить процесс обучения, благодаря использованию различных форм работы с учащимися, это поможет избежать монотонности, а также увеличит эффективность занятий.

В Добринском муниципальном районе, в поселке Добринка имеется современный и удобный бассейн на 25 метров, что позволяет оказывать образовательные, оздоровительные услуги по обучению плаванию детей из сельских школ, расположенных на определенном расстоянии (17-40км.). Наличие школьных автобусов в общеобразовательных учреждениях позволяет организовать подвоз учащихся в бассейн на практические занятия в воде по получению навыков и умений плавательной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дружим с водой» разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями 2018 года);

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678 «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 г. N 4 «О введении в действие Сан ПиН 2.1.2.1188-03»;

- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина» п. Добринка.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Цель и задачи программы:

Целью программы является формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Для реализации поставленной цели определены следующие **задачи**:

Обучающие задачи:

- формирование общего представления о виде спорта плавание,
- формирование и обучение плавательным навыкам,
- освоение подготовительных упражнений на суше и воде для изучения способов плавания кролем на груди, на спине;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии,
- создание условий получения качественных услуг в области дополнительного образования для детей, проживающих в сельской местности;
- увеличение охвата численности детей в возрасте от 7 до 18 лет дополнительным образованием;
- развитие тесного сетевого взаимодействия между образовательными учреждениями;
- обеспечение преемственности и системности развития образовательной среды через другие образовательные проекты;

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: координацию, гибкость, силу,
- развитие общей физической и плавательной активности;
- ознакомление с правилами безопасности на воде,
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми,

Воспитательные задачи:

- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование условий для творческого самовыражения в процессе игровых действий в воде;
- выявление наиболее талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одарённости;
- воспитание и укрепление дружеских связей между обучающимися внутри коллектива.

Сроки реализации:

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы.

Программа имеет объем 76 часов, реализуется в течение 38 недель.

Режим работы – 1 раз в неделю по 2 академических часа (90 мин), с недельной нагрузкой 2 часа.

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на проведение тренировочной работы с детьми Добринского района. Минимальный возраст обучающихся -7 лет.

Максимальный возраст обучающихся -18 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки о допуске.

Количество детей в группах.

В группах устанавливается минимальная наполняемость 12 человек, максимальная –20 человек.

Язык обучения.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Основные методы реализации программы.

Программа имеет модульный принцип реализации: подготовительный, практический, соревновательный.

При реализации программного материала используются следующие методы проведения занятий:

- самостоятельное изучение;
- повторное выполнение упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Форма организации образовательного процесса:

- беседа;
- групповое учебно-тренировочное занятие;
- игры и развлечения на воде.
- физкультурно-оздоровительное мероприятие;
- работа с родителями.

2. Планируемые результаты освоения программы.

После освоения настоящей программы, обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде;
- умение выполнять общеразвивающие, имитационные, подготовительные упражнения на суше;
- основные свойства воды;
- основы личной гигиены.

обучающиеся должны уметь:

- владеть правилами поведения и техникой безопасности на воде;
- выполнять «медузу» и «поплавок», «звёздочку» на груди и на спине;
- выполнять скольжения на груди и на спине;
- уметь проплыть 10-25 м. кролем на груди и кроль на спине;
- выполнить спад в воду.

3. Содержание программы.

3.1 . Подготовительные упражнения для освоения с водой:

3.1.1. Теория:

- санитарно - гигиенические требования, правила поведения в бассейне.
- предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;
- плавание в экстремальных условиях и способы избегания опасных для жизни ситуаций;

3.1.2. Общеразвивающие упражнения на суше:

- упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады;
- упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса;
- общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения,
- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно;

3.1.3. Подготовительные упражнения на суше.

- имитационные упражнения на суше: работа рук и ног как при кроле на груди, на спине,
- имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног (повороты головы для вдоха в сочетании с работой рук).

3.1.4. Подготовительные упражнения для освоения с водой:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: передвижения в воде шагом, на носках; приставными шагами, мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках; передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.); передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками; выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Карусели», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Дождик и солнце», «Рыбы и сеть».
- дыхательные упражнения: выдохи в воду из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду; опускание подбородка в воду и выдох под водой («пустить пузыри»);
- погружения в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде: погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде; ныряние за предметами; прохождение в приседе под водой; передвижения по дну с подныриванием под разграничительную

дорожку, пенопластовую доску; прыгивание в воду вниз ногами и погружение с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки», «Карлики и великаны»,

- всплывание и лежание на воде: лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика, «медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги, «поплавок» - лежание на воде в плотной группировке», «звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги; лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

- Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

- скольжение: скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук; скольжение с вращением; скольжение на боку; скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами; скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».

3.2. Навыки и умения плавательной подготовки.

3.2.1. Работа ногами:

- работа ногами кролем на груди, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем -10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м.

- движения ногами кролем на спине: лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 10м. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем – 10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра) 10 м.

3.2.2. Движения рук и дыхание:

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

Скольжение с движением руками кролем 10 м. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. То же, но передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой. Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м.

Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м.

3.2.3. Согласование движений:

- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10 м. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты», «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Слушай сигнал», «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».

3.2.4. Игры, учебные прыжки в воду:

-игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна;

-игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание;

-игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест.

3.4.5. Контрольное тестирование.

Выполнение контрольных упражнений:

-скольжение на груди и на спине;

-упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»;

- плавание 10 м., 25м.

3.4.6. Соревнования.

1. Участие в соревнованиях по плаванию:

- Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка «Умею плавать» - март (апрель)

2. Участие в спортивно - массовых мероприятиях:

- Эстафета «Дружим с водой»

- Комбинированная эстафета с инвентарем.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Дружим с водой.	76 ч.	Выполнение контрольных упражнений

4.2. Тематическое планирование.

№	Наименование темы	Кол –во часов		
		всего	теор	практ
1. Подготовительные упражнения для освоения с водой:		22		
1.1	Теория.		2	
1.2	Общеразвивающие упражнения на суше.			6
1.3	Подготовительные упражнения на суше.			2
1.4	Подготовительные упражнения на воде			12
2. Навыки и умения плавательной подготовки.		36		
3. Игры, учебные прыжки в воду		14		14
4. Контрольное тестирование		2		2
5. Соревнования		2		2
ВСЕГО		76		

4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2023 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2024 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2023 г.
Окончаний занятий	-	30 мая 2024 г.

Таблица «Календарный учебный график 2023-2024гг».

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академических часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.2023 – 30. 05.2024	38	«Дружим с водой»	76ч.	2	1 раз в неделю по 90 мин.

- В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40-45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.
- В дни летних каникул организуется работа с обучающимися в лагерях дневного пребывания, а также проведение учебно - тренировочных

сборов, индивидуальная и самостоятельная работа по заданию тренера – преподавателя, направленная на укрепление здоровья.

- Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей), возрастных особенностей.

4.4. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

1. Контрольные упражнения:

- скольжение на груди и на спине: выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка», «Стрелочка»

Оборудование: свисток.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения по умению держаться на воде и задерживать дыхание («поплавок», «звёздочка»), скольжения на воде на груди, скольжения на воде на спине, («стрелка»).

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся отсутствие негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, а также умение занимающихся опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями, сохранять равновесие тела в горизонтальном и безопорном положении на груди и спине, а также предлагает выполнить контрольные упражнения «поплавок», «звёздочка», «стрелочка».

2. Контрольные упражнения:

- плавание дистанции 10 м. в полной координации кролем на груди и кролем на спине;

Оборудование: свисток.

Ход занятия: тренер-преподаватель предлагает выполнить контрольные упражнения на отрезке 10 м.- плавание кролем на груди, плавание кролем на спине;

Тренер-преподаватель оценивает у обучающихся работу ног, рук при плавании кролем на груди и на спине - дистанции 10 м.

4.5. Материально - техническое обеспечение:

Занятия проводятся в плавательном 25-метровом бассейне МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка, расположенном по адресу: Липецкая область, п. Добринка, ул. Ленинская д.2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения:

- доски для плавания;
- водные палки;
- свисток;
- секундомер;
- игрушки и тонущие предметы,
- мяч

5. Информационно-методическое обеспечение.

Литература:

1. Программа «Плавание». А.А. Кашкин - М.: Советский спорт, 2004.
2. Плавание Н.Ж. Булгакова- Москва , АСТ, 2005
3. Физкультурно-спортивная работа по плаванию. Черных Е.В., Кастюнин С.А.- М.: Управление ФК, спорта и туризма Липецкой области, 2008г.
4. Плавание поурочная программа для ДЮСШ. Н.Е.Калганов - Комитет по ФК и спорту, Москва, 1983.
5. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова- «Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
6. Искусство тренировки пловца. В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов –Москва, 2019г.
7. Аквафитнес. И. Тихомирова. «Питер», 2005г.
8. Аквааэробика, 120 упражнений. Э. Профит-«Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
9. Методические пособия управление физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой обл.- Липецк, 2005.
Технология организации начального обучения плаванию;
Начальная спортивная подготовка в плавании.