

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

Принята на педагогическом совете
Протокол № __3__ от 14.08.2023 г.

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию».

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов 114 часов

Возраст обучающихся – 6,5-18 лет

Составитель программы:

Тренер -преподаватель

МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка

Казельская Наталия Ивановна.

Поселок Добринка Липецкой области
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Программа «Обучение плаванию» направлена на организацию систематических занятий по плаванию.

Плавание благотворно влияет на физическое развитие, на формирование личности ребенка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства. Укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость. Занятие плаванием развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

С юными пловцами в обязательном порядке проводятся беседы по гигиене, правилам техники безопасности на воде, в т.ч. в плавательном бассейне, по закаливанию, самоконтролю. Содержание образовательной программы по обучению плаванию представляет собой сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию», разработана в соответствии с нормативно - правовыми документам

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 - Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель и задачи программы:

Целью настоящей Программы является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

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

- формирование и обучение плавательным навыкам,
- освоение подготовительных упражнений на суше и воде для изучения способов плавания кролем на груди, на спине;
- развитие общей физической и плавательной активности;
- ознакомление с правилами безопасности на воде;
- 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.

Возраст обучающихся.

Данная программа рассчитана на обучение детей и подростков Добринского района с 6,5 лет до 18 лет. В оздоровительные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий, при наличии медицинской справки.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы- 6,5 лет.

Наполняемость в группах.

Минимальная наполняемость в группах -12 человек, максимальная -15 человек.

Язык обучения.

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса:

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

2. Планируемые результаты освоения программы.

После освоения настоящей программы обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде;

Обучающиеся должны уметь:

- проплывать в полной координации кролем на груди и на спине 25 м.;
- выполнить спад и ныряние в воду.

3. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка:

- санитарно - гигиенические требования, правила поведения.
- предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;

2. Общеразвивающие, специальные и физические 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;
- имитационные упражнения на суше: работа рук и ног,
- имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног.

3. 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».

-погружения в воду с головой, подныривание 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; спрыгивание 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».

-выдохи в воду: дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду); передвижение лёгкого мяча по воде с помощью активного выдоха через рот; опускание подбородка в воду и выдох под водой («пустить пузыри»); приседания под воду и выполнение долгого выдоха; выполнение выдоха под воду с чередованием через рот и через нос.

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».

4. Изучение техники плавания:

4.1. Кроль на груди.

- **Движения ногами:** Движения ногами кролем, 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, 25м. 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. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) на 25 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., и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду 10м., 25 м.

- **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.

- **Согласование движений:** Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м. 25м. Плавание кролем с полной координацией движений -10 м., 25 м.

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

4.2. Кроль на спине.

- **Движения ногами:** Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 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., затем 25 м.

- **Движения руками:** 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., затем 25 м.

- **Согласование движений:** Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10м. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. 25м.

Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал», «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».

4.3. Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами. Спад в воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна. Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна, спад в воду головой вниз с бортика на глубокой части бортика. Прыжки с тумбы «Солдатином». Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз.

5. 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;
- игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами, водное поло на мелкой части бассейна.

6. Контрольные упражнения:

- скольжение на груди и на спине; упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»;
- плавание на дистанции 10 м. в полной координации кролем на груди и кролем на спине;
- плавание при помощи работы ног с плавательной доской кролем на груди 25 м.;

7. Соревнования:

- Новогодний турнир ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка - декабрь;
- Эстафета «Плавай с нами, плавай как мы, плавай лучше нас» - февраль (март)
- Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка «Умею плавать» - май.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля.	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Обучение плаванию	114 ч	Выполнение контрольных упражнений

4.2. Тематическое планирование.

№ п.п	Наименование темы	Кол-во часов		
		всего	прак.	теор.
1.	Теоретическая подготовка: - санитарно - гигиенические требования, правила поведения. - предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;	2 часа		2
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	10 часов	10	
3	Подготовительные упражнения для освоение с водой.	10 часов	10	
4	Изучение техники плавания.	54 часов	54	
5	Игры, учебные прыжки в воду.	34 часов	34	

6	Контрольные упражнения.	2 часа	2	
7.	Соревнования.	2 часа	2	
ИТОГО:		114 ЧАСОВ		

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	«Обучение плаванию»	114 ч.	3	3 раза в неделю по 45 мин.

- 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»

2. Контрольные упражнения: - проплывание дистанции 10 м. в полной координации кролем на груди и кролем на спине;

- проплывание при помощи работы ног с плавательной доской кролем на груди 25 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;
- поплавки-вставки для ног;
- водные палки;
- свисток;
- секундомер;
- игрушки и тонущие предметы,
- мячи.

5. Сведения о педагогических работниках:

№ п/п	ФИО пед. Работника	Занимаемая должность	Внутреннее совместит	Образование	Повышение квалификации (год прохождения)	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.

1.	Казельская Наталья Ивановна	Тренер – преподав атель	Инструкт ор по ФК	Высшее, учитель физической культуры.	2022 г.	39/6
2.	Черников Владимир Иванович	Тренер – преподав атель	Инструкт ор по ФК	Высшее учитель физической культуры	2022 г.	7/7
3.	Васильева Юлия Ивановна	Тренер – преподав атель	Инструкт ор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2020г.	18\2

6. Информационно-методическое обеспечение:

Литература:

1. Плавание Н.Ж. Булгакова- Москва , АСТ,2005
 2. Обучение детей плаванию В.Васильев, Б. Никитинский.
 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. Игра, спорт, диалог О.С.Макарова.
 6. Методические пособия управление физической культуры, спорта и туризма администрации Липецкой обл.- Липецк, 2005.:
 7. Технология организации начального обучения плаванию;
 8. Начальная спортивная подготовка в плавании;
- Методические пособия ЛГПИ, Липецк.1991 г.:
- Методика проведения подвижных игр в воде;