

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

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 20.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Новиков П.Е.

Приказ № 35-а от 20.08.2024 г.

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

Срок реализации программы 1 год.
Количество часов 156 часов
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Составитель программы:
Тренер -преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка
Васильева Ю.И.

Поселок Добринка. Липецкая область.
2024г.

Пояснительная записка.

Плавание – является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Чем раньше человек научиться плавать, тем лучше. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. 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.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. 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 такое сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию» 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 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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.

Объем программы.

Программа имеет объем 156 часа и реализуется в течении 38 учебных недель.

Режим работы – 4 раза в неделю по 1-2 академическому часу (45-90 мин), недельная нагрузка – 4 часа.

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

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами.

Возраст обучающихся.

Данная программа рассчитана на обучение детей и подростков Добринского района с 6,5 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:

- проплыть в полной координации кролем на груди и на спине 25м.;
- 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;
- обще развивающие 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 дальше», «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 (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) на 25 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, 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 (вперед; у бедер; одна вперед, 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 входе 10м. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, 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 воду головой вниз с бортика на глубокой части бортика. Прыжки с тумбы «Солдатиком». 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 испытания:

- Скольжение на груди, спине с работой ног 10 м.,

выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка», «Стрелочка»;

- Плавание с плавательной доской кролем на груди 25 м при помощи работы ног;

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

- Проплывание дистанции 25 м. избранным способом.

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» - март

- Первенство ДЮСШ среди групп «Обучение плаванию» - апрель, май.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Учебный план.

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Обучение плаванию	156 ч	Выполнение контрольных упражнений

4.2. Тематическое планирование.

№ п. п.	Наименование темы	Кол-во часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	прак.	теор.	
1.	Теоретическая подготовка: - санитарно - гигиенические требования, правила поведения. - предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;	3 часа		3	Выполнение контрольных упражнений
2	Обще развивающие и специальные физические упражнения на суше.	10 часов	10		
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	23 часа	23		
4	Изучение техники плавания.	72 часа	72		
5	Игры, учебные прыжки в воду.	42 часа	42		
6	Промежуточная аттестация.	2 часа	2		
7.	Соревнования.	4 часа	4		
	ИТОГО:	156 ч.			

4.3. Календарный учебный график.

Начало учебного года	-	01 сентября 2024 г.
Конец учебного года	-	31 августа 2025 г.
Начало занятий	-	01 сентября 2024 г.
Окончание занятий	-	30 июня 2025 г.

Таблица «Календарный учебный график 2024-2025 гг»

Срок реализации,	Кол-во учебных недель	Модуль	Всего академически х часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия
01.09.2024 – 31. 05.2025	39	Обучение плаванию	156 ч.	4	3 раза в неделю по 45-90 мин.

- . В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей через 40- 45 минут вводятся 5-10 минутные перерывы.

4.4. Оценочные материалы промежуточной аттестации.

1.Контрольные упражнения:

Скольжение на груди, спине с работой ног 10 м.,

выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звездочка», «Стрелочка»;

2.Контрольные тесты:

- Плавание с плавательной доской кролем на груди 25 м при помощи работы ног;

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

- Проплавание дистанции 25 м. избранным способом.

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.

4.6. Сведения о педагогических работниках:

№ п/п	ФИО пед. Работника	Занимаемая должность	Внутренне е совместит	Образование	Повышение квалификации (год прохождения)	Общий стаж/ стаж работы в этой должности.
1.	Васильева Юлия Ивановна	Тренер – преподаватель	Инструктор по ФК	Высшее, учитель физической культуры	2023г.	33

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: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова- «Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
- 5.Акваэробика,120 упражнений. Э. Профит-«Феникс», Ростов- на – Дону, 2001 г.
- 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;
 - Методические рекомендации по начальному обучению