


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«25» августа 2016 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н.Андреева
«25» августа 2016 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительное плавание»
Возраст учащихся: 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Никулин Сергей Николаевич,
Володько Людмила Олеговна,
педагоги дополнительного образования

Калининград 2016 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительное плавание» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Направленность программы - физкультурно - спортивная. Программа «Оздоровительное плавание» рассчитана на возраст 5-12 лет. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Актуальность программы. Практически здоровые дети сегодня составляют 1- 5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - оздоровительное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки,

улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин» (схемы).

Цель: обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**

обучающие:

- изучение подготовительных упражнений;
- изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучение основам техники плавания

развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- содействие гармоничному развитию

воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Срок реализации программы.

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительное плавание» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения для детей 5-12 лет.

Форма и режим работы.

Форма занятий - групповая.

Режим занятий- 6 час в неделю: 3 раза по 2 часа

Общее количество часов - 216

Прогнозируемый результат:

Общее закаливание и укрепление организма, первоначальное обучение плаванию, совершенствование техники плавания, здоровый образ жизни.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 25 метров способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота.

Формы подведения итогов освоения программы:

По каждой теме или разделу проводятся зачетные занятия; контрольные занятия. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты.

Условия реализации программы.

Для реализации общеразвивающей программы по оздоровительному плаванию необходимы следующие условия:

- Бассейн – 1
- Раздевалки – 2
- Душевые кабинки – 4
- Спортивный зал -1
- Плавательные доски –15
- Круги – 15
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
упражнения на расслабление и образно-игровые.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки. Плавание как вид спорта.	1	-	1
3.	Характеристика спортивных методов плавания.	2	-	2
4.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2	-	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	4	24	28
6.	Плавательная подготовка.	12	158	170
7.	Игры в воде.	1	8	9
8.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.	-	3	3
	Итого за учебный год	23	193	216

III. СОДЕРЖАНИЕ.

1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

2. Гигиенические навыки. Плавание как вид спорта.

Личная гигиена учащихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Характеристика спортивных способов плавания.

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Баттерфляй.

Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений.

4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения);

разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ;

освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

5. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения:

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

- б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;
- в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;
- г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

6. Плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами. Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам.

Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

- 1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;
- 2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;
- 3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

Техника спортивных способов плавания.

1. Кроль на груди:

- а) дыхание у бортика бассейна;

- б) работа ног у бортика кролем;
- в) работа ног с дыханием у бортика;
 - г) работа ног с доской;
 - д) работа ног с доской и дыханием;
 - е) скольжение;
 - ж) скольжение с работой ног;
 - з) скольжение с работой рук;
 - и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине:

- а) работа ног у бортика;
- б) работа ног с доской;
- в) скольжение на спине;
- г) скольжение на спине с работой ног;
- д) скольжение с работой рук;
- е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй:

- а) работа ног баттерфляем с доской;
- б) скольжение с работой ног баттерфляем;
- в) скольжение с работой рук;
- г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс:

- а) работа ног брассом у бортика;
- б) работа ног с доской;
- в) скольжение с работой ног брассом;
- г) скольжение с работой рук;
- д) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов.

Плавание по элементам.

7. Игры в воде:

- на скольжение;
- дыхание в воде;
- на погружение в воду;
- на всплытие и лежание на поверхности воды.

8. Итоговое занятие.

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические.

В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

- **словесные** (*к данному методу относятся : рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.*)
- **наглядные** (*данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов).*
- **практические** (*данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники- формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств).*

В процессе обучения применяю все эти методы в различных сочетаниях.

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Использую методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляю при освоении относительно простых движений и элементов, а так же более сложных движений, разделение которых по частям не возможно. Однако в этом случае внимание учащихся последовательно акцентирую на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Освоение спортивной техники плавания осуществляю по частям. При использовании мной методов разучивания движений и элементов как в целом, так и по частям большую роль отвожу подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяю для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных упражнений. Имитационные упражнения использую при совершенствовании техники плавания. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного плавания, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координации структуры движений, но и обеспечить эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями и реализации функционального потенциала.

Программа опирается на общепедагогические принципы: систематичности - занятия проводятся в определённой системе; доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

ТЕСТЫ ПО 1 ЭТАПУ ОБУЧЕНИЯ

Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

Оценка:

- 3 балла – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 2 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно, держится за поручень;
- 1 балл - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

- 3 балла – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;
- 2 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза);
- 1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 3 балла – ребёнок правильно выполняет 1-2 выдоха;
- 2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль.

Оценка:

3 балла – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль;

2 балла – 2 м;

1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»- № 273-ФЗ,2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2010 года.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14», 2014
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2005;
6. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2004;
7. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2006;
8. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М.,2006;
9. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2007.